

Kaula Tantra Yoga

Was ist Kaula Tantra Yoga ?

Wir stehen ständig unter Leistungsdruck, sollen immer liefern, doch dabei vergessen wir oft uns frei davon zu machen und uns selbst Zeit zum runterkommen zu gönnen.

Tantra Yoga ist ein Flow aus Entspannung und Anspannung, aktiv und passiv, ein Tanz zwischen maskulin/feminin, bewusst und entspannt, eine lange Meditation in Bewegung, ein Ritual.

Es ist ein Ort zwischen Traum und Wirklichkeit, die Erlaubnis dem Körper sowie dem Geist eine Auszeit zu gönnen, frei von Zwängen und gesellschaftlichem Druck.

Es ist die Möglichkeit sich selbst bewusst wahrzunehmen- making love to yourself.

Was mitbringen?

Yoga Matte, Wasser, Neugier, Lust dir selbst Zeit zu schenken :)

Wo / Wann?

Montags im Wohnzimmer 17-19:30 Uhr , jedes Level

Wie viel ?

Spendenbasis! Würde mich über 5-15 Euro pro Session freuen :)

Eure Mogli

