

Tiefe Praxis. Innere Stille. Wahres Sein.



KRIYA YOGA

Meditation • Atem • Bewusstsein • Transformation

Kriya Yoga ist eine uralte, wirkungsvolle Praxis, die Körper, Atem, Geist und Energie in Einklang bringt. Durch achtsame Körperübungen, bewusste Atemtechniken, Meditation und gezielte Kriyas aktivierst du deine Lebensenergie, klärst den Geist und verbindest dich mit deiner höchsten Essenz.

Diese Praxis führt dich zu mehr Klarheit, innerem Frieden und einem tiefen Gefühl von Verbundenheit.

Für alle Level geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.



WANN

Montagabend
20Uhr – 21.15Uhr

Mittwochmorgen
8.30Uhr – 9.45Uhr



WO

Yogaschule Lichtblick
Hauptstrasse 2
8512 Thundorf
(bei Frauenfeld)



REINIGE DEINEN
GEIST. AKTIVIERE
DEINE ENERGIE.
ERKENNE DEIN
WAHRES SEIN.

Eine Reise nach innen – für mehr Klarheit, Energie und Liebe.



KLÄRT
DEN GEIST



AKTIVIERT
LEBENSENERGIE



FÖRDERT INNERE
RUHE & HARMONIE



VERBINDET MIT
DEINER WAHREN ESSENZ



FÜR EIN LEBEN IN
BEWUSSTHEIT



Anmeldung und weitere Infos
willkommen@lebendig-leicht.ch
www.lebendig-leicht.ch

Ich freue mich auf dich.

Franziska Salomé

