

Kursleitung: Birgid Rau, Yogalehrerin  
[www.yoga-lindau-bodensee.de](http://www.yoga-lindau-bodensee.de)

# HEIMLICH T

Yoga der urweiblichen Kraft  
das Ge-Heime-Licht in Dir

Mit uralten Übungen, stärken wir die heiligsten  
Eigenschaften der Frau,  
Mädchen, Mutter oder Großmutter.

Diese Übungen wirken kräftesammelnd, energetisierend,  
Lebenskraft schenkend, verjüngend und stärkend.

Der Hauptanteil besteht aus uralt-heiligen Yoga-Übungen,  
wir nähern uns auch durch fließende Atemübungen, Tanz,  
Mantra für Freude, Wachheit, Verwandlung,  
feinsinnige Meditationen,  
Mudra mit welchen wir die Energien führen und lenken lernen,

Abschließend gibt es einen Ritus für die Erde, alle Wesen  
und das Göttlich-Weibliche in uns.

Jeder Teil ist in sich abgeschlossen.  
Termine s. [www.yoga-lindau-bodensee.de](http://www.yoga-lindau-bodensee.de)

Kosten: € 35,-  
bitte mitbringen: Decke, Yogamatte

Verbindliche Anmeldung: 7 Tage vor Kursbeginn  
Maximal 7 Teilnehmerinnen

