



CANTIENICA® Körper in Evolution

im Kundalini Yoga



Melanie Taran Kaur Linow:

„Wenn du nach meinem Workshop „Einführungskurs in die Cantienica® - Körper in Evolution“ Interesse hast die Prinzipien der Methode in deine Yoga-Praxis einzubauen bist du hier genau richtig. Diesen ersten 2-Stunden Kurs widme ich ganz besonders dem Beckenboden und Mulbhand sowie dem sicheren Aufbau einer Haltung.

Zum Ende meiner Kundalini Yogalehrer-Ausbildung Stufe 2 im Jahr 2012 durfte ich, aufgrund einer Inkontinenz, die Cantienica® - Körper in Evolution Methode kennenlernen und erfahren.

Mein Körper hat daraufhin angefangen die *Prinzipien dieses Training* in unsere Kundalini Yoga Übungen einzubauen. Dadurch habe ich für mich ein tieferes Eintauchen in die Haltungen und Kriyas erleben können. Noch dazu gelingt es mir mit mehr Leichtigkeit, einem Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit Kundalini Yoga zu praktizieren.

Daher ist es mir seitdem ein Anliegen diese Erfahrung zu teilen und auch dir zugänglich zu machen“.

Die Teilnahme am Cantienica®-Training erfolgt auf eigene Verantwortung und setzt voraus, dass der Teilnehmer in gesundheitlich guter Verfassung ist. Körperliche Beschwerden sind der Lehrkraft im Voraus mitzuteilen. Der Teilnehmer wurde ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der angebotene Kurs kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen ist.

Alles in Kürze:

Wo: Im Gymnastikraum des Hatzter SV (Hatzte, Neue Str. 4)

Wann: 27.01.24 14:00 – 16:00 Uhr

Verpflegung: Getränke und Obst stehen gegen eine kleine Spende bereit

Teilnehmer: mind. 6, max. 10

Kosten: € 25,00

Zahlung: Zahlung des Beitrages bitte vorab per Überweisung auf Konto Melanie Linow
IBAN: DE90 29152550 0003 0144 79 BIC: BRLADE21SHL Sparkasse Scheeßel
Verwendungszweck: „Cantienica 27.01.24 + Name“

Anmeldung bis spätestens 15.01.2024 an:

mtlinow@hotmail.com 0174 7280275 (Melanie Taran Kaur Linow)

hatzter-sportverein@gmx.de 04286 926930 (H. Gerken)

Hatzter Sportverein e.V.

www.hatzter-und-ehedorfer-vereine.de www.facebook.de/Hatzter

Mail: hatzter-sportverein@gmx.de