

feel to be free. 2026

Wie du lernen kannst dich wirklich zu spüren und dies zu deiner Selbstheilungs- und Kraftquelle zu machen.

feel to be free – Onlineabende

Das was du fühlst anzuerkennen und wirklich in all seinen Facetten wahrzunehmen, schafft ein Gefühl inneren Friedens. Es hilft den Emotionen ihre Ladung zu nehmen. So kannst du selbst innere Schmerzen lösen, deren Ursache schon lange zurückliegt. Es ist ein persönlicher Heilungsweg, der zu mehr Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Resilienz führt.

Die Onlineabende werden sich jeweils mit einzelnen Körper- oder Lebensthemen beschäftigen. Die Arbeit wird unterstützt und intensiviert durch Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

Du kannst später auch jederzeit für einzelne Abende dazu kommen, das Grundprinzip wird wie ein roter Faden durch die Kursreihe führen.

Die **feel to be free** Onlinabende beinhalten einen Vortrag zum jeweiligen Thema, geführtes Spüren als Schwerpunkt und Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

05. März 2026: **„Für deine Gesundheit“**

09. April 2026: **„Freiheit in Beziehung, Freiheit durch Beziehung“**

07. Mai 2026: **„Herzensführung“**

18. Juni 2026: **„Laß dich inspirieren“**

02. Juli 2026: **„Tiefe Entspannung“**

27. August 2026: **„Innere Stärke fühlen“**

17. September 2026: **„Geduld ist eine Qualität des Herzens“**

15. Oktober 2026: **„Frieden in dir“**

12. November 2026: **„Freude“**

03. Dezember 2026: **„Glanz der Stille“**



feel to be free –
Onlinabende
mit **Seva Kaur Becker**

Yogalehrerin in 3HO und
Ausbilderin für
Sat Nam Rasayan

Ort: **Online/Zoom**
Kosten: **25 Euro** pro Abend
Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr

Anmeldung: Seva Kaur Becker, Tel. **0176 - 23119323**
seva@yoga-rahlstedt.de, www.yoga-rahlstedt.de