

# S O M P R O G R A M M

Samstag 13. November 2021 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr



Workshop zum Kennenlernen des Santulan Om Meditations Programmes, das Dr. Shriguru Balaji Tambe für die Menschen entwickelt hat, die sich ein gesundes, glückliches und zufriedenes Leben wünschen.

Das Programm besteht aus 5 Modulen, die in kleine Zeiteinheiten aufgeteilt sind, so dass sie einfach ins tägliche Leben integriert werden können. Mit Klangmeditationen, Tratak, Yoga, Pranayama und Entspannung kann das eigene Potential erhöht werden. Ein mehr an Energie festigt Vertrauen, Selbstbewusstsein, steigert Kreativität und inneren Frieden und es öffnen sich die Tore für positive Lebensveränderungen.

Thomas Trinter wird das Programm vorstellen, praktisch mit den Teilnehmenden durchführen und seine Erfahrungen teilen.

Der Workshop findet bei **yogakonstanz** statt und ist kostenlos.  
Anmeldung bei **yogakonstanz** bis 07.11.2021. Coronaregelung: 3G.

