



Pressemitteilung

Yoga for Real Happiness – Lebensfreude für jeden!

Hollywoods angesagteste Yoga-Lehrerin Maya Fiennes gibt am 19.10.2012 in München einen Tages-Workshop

Die weltberühmte Yogalehrerin und Celebrity-Trainerin Maya Fiennes aus Los Angeles gibt erstmalig einen Yoga-Tagesworkshop in München. Das Thema des Tages ist *Yoga for Real Happiness – Lebensfreude für jeden!*. Anhand von Kundalini Yoga, Atmung, Bewegung, Dehnung und Mantras werden die Energiepunkte im Körper geöffnet und Verhaltensmuster können sich somit lösen und sich in Liebe wandeln – in wirkliches Glück, wahrer Lebensfreude ...

Maya Fiennes ist von ganzem Herzen davon überzeugt, dass Yoga von jedem Menschen mit Spaß und Freude ausgeübt werden kann – unabhängig von Alter und Geschlecht. Ihre einzigartige Herangehensweise, mit der sie unser modernes Leben mit Yoga und Meditation verbindet, basiert auf dem Kundalini Yoga, das mit den inneren Energiezentren, den sogenannten Chakras, arbeitet. Yogahaltungen, Mantras, Atem und Meditation werden zusammengefügt, um Geist und Körper gleichermaßen zu stärken, zu beleben und aufzurichten. Ihr Yoga-Stil ist auf allen Ebenen erhebend.

Zusätzlich neben ihrem Trainingsprogramm (u.a. sind Elle MacPherson, Goldie Hawn und Sienna Miller langjährige Schülerinnen) hat Maya Fiennes ein sehr persönliches Buch heraus gegeben, indem sie nicht nur Kundalini Yoga-Übungen vorstellt, sondern auch Tipps zu gesunder Ernährung, Umgang mit Kindern, der Familie und dem Älterwerden. (Das Buch ist seit Oktober 2011 auch auf dem deutschen Markt unter dem Titel „Yoga for Real Life – für jeden!“ beziehbar.)

Tagesablauf:

10:00 - 12:00 Uhr Yoga mit Maya Fiennes

12:00 - 13:30 Uhr Pause

13:30 - 14:15 Uhr Meditation mit Linn Hammer

14:15 - 14:45 Uhr Pause

14:45 - 16:45 Uhr Yoga mit Maya Fiennes

Veranstaltungsort:

Bürgerhaus Garching, Bürgerplatz 9, 85748 Garching b. München

Preis:

150,00 € - buchbar unter www.echnaton-verlag.de

Die Yoga-Einheiten werden in englischer Sprache unterrichtet.

Für weitere Presse-Informationen wenden Sie sich bitte an:

Diana Schulz

Wasserburger Str. 12

83561 Ramerberg

Tel. 08039/90 99 256

E-Mail: vertrieb@echnaton-verlag.de