

# Energetisches Yoga

Energetisierungs- und Entspannungsübungen aus verschiedenen Disziplinen  
(u.a. Polarity Yoga, Tao-Yoga, Qi Gong)

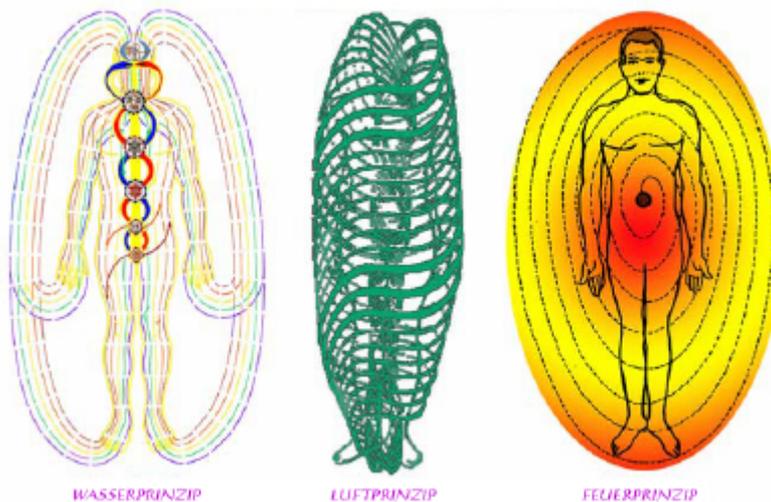
## Selbstbehandlung

Selbstheilungsmethoden aus verschiedenen Disziplinen  
(u.a. Polarity Therapie, Jin Shin Jyutsu, TCM)

Durch Bewegung, Berührung, Haltung und Achtsamkeit  
können wir verschiedene Energiekreisläufe *gezielt*  
stimulieren, beruhigen oder einfach nur während beobachten.

>> *lerne die feinstofflichen Elemente in dir kennen und nutzen* <<

Die feinstofflichen Energieströme gemäß Polarity Therapie



**freitags von 16 bis 17.30 h im maibold**  
Yoga- und Massagezentrum, Kopenhagener Str. 16

*Udo R. Bogusch*  
Praktizierender im Polarityverband Deutschland e.V.  
weitere Infos unter [www.polaritymassage.de](http://www.polaritymassage.de)  
*telefonische Anmeldung möglich*