

## **Innere und äussere Schönheit**

### **durch den bewussten Umgang mit den Haaren und Kundalini Yoga**

Einen Tag sich verwöhnen lassen.



09:30 bis 10:00	Begrüssung mit Kakao
10:00 bis 12:00	Kundalini Yoga für die Verjüngung und die Schönheit
12:00 bis 13:30	Veganes Mittagessen und Austausch
13:30 bis 15:30	Bewusster Umgang mit den Haaren. Sie lernen neue Methoden für eine ganzheitliche Haarpflege kennen.
Datum	Sonntag 15.09.2019
Ort	<a href="#">WAHE GURU Yogastudio</a> , Zentralstrasse 37, 8003 Zürich
mitbringen	Eine Haarbürste (kann auch vor Ort gekauft werden).
Kosten	180 CHF, Barzahlung vor Ort
Anmeldung bis 12.09.2019	<a href="mailto:siri-vedya@bluewin.ch">siri-vedya@bluewin.ch</a>

**Nicole Högger** befasst sich seit 15 Jahren mit dem bewussten, natürlichen Umgang mit den Haaren.

**Roman Högger** ist Vegan-Koch, Coach und Aromatherapeut.

**Siri Vedya** ist Kundalini Yoga Lehrerin Level 1 (KRI) und Ökonomin.

### **Bewusster Umgang mit Haaren**

«Unsere Haarmode mag vielleicht nur ein Trend sein, aber wenn wir es genauer untersuchen, können wir feststellen, dass wir uns selbst um eine der grössten Energiequellen der menschlichen Vitalität beraubt haben» Zitat Yogi Bhajan

Bei Martin Burri habe ich das bewusste Haare schneiden und lesen erlernt. Ich freue mich, Ihnen mein Wissen über den bewussten Umgang mit unseren Haaren zu zeigen. Tipps und Tricks für den Alltag.

### **Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga ist eine alte Technologie des Bewusstseins. Mit Hilfe von Yogaübungen, Meditation und dem Singen von Mantras wird das individuelle Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein verbunden. Yogi Bhajan hat Kundalini Yoga Ende der 1960er Jahre von Nordwestindien in die USA gebracht. «Glücklichsein ist Dein Geburtsrecht.» Yogi Bhajan