

# ANMELDUNG

## & weitere Infos

**Termin:**

28. September 2024 von 13.00 bis 18.00 Uhr

**Kosten:**

125,- Euro pro Person

95,- Euro ermäßigt pro Person

**Ort:**

samsara

living and art

Jakobstr. 7, Nürnberg

0911-24791220

info@living-and-art.de

**Anmeldung:**

[www.living-and-art.de/events](http://www.living-and-art.de/events)

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!



# Tantra Yoga des Herzens



# OPEN YOUR DIVINE HEART

## ein yogisch-tantrischer Weg der Herzöffnung

Samstag, 28.09.2024  
13.00 – 18.00 Uhr

**Spürst Du die Sehnsucht nach innerer Freiheit, sich ganz dem Moment des Lebensfluss hinzugeben?** Bewusstsein löst Denken und Kontrolle ab. Deine Lebensenergie kann sich frei entfalten und kann so ganz Deinen Herzensraum öffnen und erfüllen.

Wir machen mit Yoga Asanas und Tantra Übungen die Sinne weit, um das Lebensfeuer sanft zu aktivieren und bewusst zu spüren. Im Höhepunkt werden wir kraftvoll mit einem Partner des Moments in einer Herzwelle (Art von Atemübung) eintauchen. Das Ziel ist es, unsere wahre Lebendigkeit und unser Herzenslicht zu erwecken.

Alexander Brandt wird uns auf dem Weg in unserer Lebendigkeit des Herzens musikalisch mit Trommel, Harmonium und Gesang in unsere Kraft bringen und unsere Herzen tief berühren.

Die Abschlussübung wird mit einer 2. Person/Partner\*in durchgeführt. Das kann dem kosmischen Zufall überlassen werden oder mit einem Partner der Wahl. Die Übungen werden in leichter Kleidung durchgeführt. Es ist sinnvoll Yogamatten, Decken und Sitzkissen mitzunehmen.

*Bei inhaltlichen Fragen bitte  
an Bernd Fritscher wenden:  
0179 7751249*



## Die Veranstalter

### **Bernd Fritscher** (Velor Chore)

*Heilpraktiker mit eigener Praxis in Erlangen für Long Life Medicine, Chinesische Medizin, Klassische Homöopathie, Face Reading und Tantra Teacher nach Margot Anand*

In meiner erfolgreich laufenden Naturheilpraxis, ist in der Auseinandersetzung mit Krankheit und Leid, die Sehnsucht in mir erwacht, mich auf den Weg zur Quelle der Lebensenergie, Lebensfreude und Spiritualität aufzumachen. Ich fand die Essenz unseres Schöpfungsbewusstsein in der Herzensenergie.

*Nur die Liebe wird mehr, wenn du diese teilst.  
– Rumi*

### **Alexander Brandt**

*Alexander ist Inhaber des friedrich31 - Yogastudios in Erlangen*

Das sagt Alexander über sich selbst:

Ich bin auf diesem Planeten um Leichtigkeit, Genuss & Erfolg zu verkörpern. Yoga ist ein Teil von mir, ohne den ich mein Leben nicht so leben könnte, wie ich es tue. Yoga lehrt mich jeden Tag aufs Neue, dass ich mein Leben SELBST in der Hand habe. Ich bin mein eigener Steuermann auf dieser wundervollen Reise über den Ozean des Lebens.

Dies möchte ich, neben den vielen weiteren positiven Effekten der zauberhaften Yogawelten, meinen Teilnehmern auch musikalisch mitgeben.

