



**„Mehr Energie und Freude im Alltag durch Prana-Heilung, Yoga und
Meditation.“**

**Deine Terminmöglichkeiten 2025 für Prana-Heilung in Kiel-Russee
und Umgebung mit Antje Mauter**

„Grundlagen der Pranaheilung - P1“ – Lebe Deine beste Energie!

18.-19.10.2025, Wochenendseminar, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr, 430 € (200 € für
Wiederholer)

Veranstaltungsort (barrierefrei): Bürgerladen im Kinderhaus, Spreeallee 76, 24111 Kiel

Übungsgruppe für P1-Absolventen

jeweils 17.30 – 19.00 Uhr

Do., 04.09. / 06.11. / 04.12.25

Veranstaltungsort (barrierefrei): Bürgerladen im Kinderhaus, Spreeallee 76, 24111 Kiel

„Meditation der zwei Herzen“ – Gemeinsam meditieren in Russee

jeweils 19.00 – 20.15 Uhr, Spende für das Kinderhaus wird erbeten

Do., 04.09. / 06.11. / 04.12.25

Veranstaltungsort (barrierefrei): Bürgerladen im Kinderhaus, Spreeallee 76, 24111 Kiel

Mo., 04.08.25, 19.30 – 21.00 Uhr, Spende für die anna Russee wird erbeten

Veranstaltungsort: anna Russee, Ruthkamp 77, 24111 Kiel

Yoga –Zeit für Achtsamkeit und Selbstliebe

- **montags, 17:30 – 19:00 Uhr // Entspannungsyoga // offene Gruppe // sanfte Einheit mit viel „Geschmeidigkeitsyoga“, wir üben auf der Matte //Physiotherapieschule Lubinus, Steenbeker Weg 25, 24106 Kiel //offene Gruppe**
- **freitags, 09:00-10:00 Uhr // Yoga auf dem Stuhl // offene Gruppe // ideal zum Starten oder wenn Üben auf der Matte nicht zu Dir passt// anna-Russee, Ruthkamp 77, 24114 Kiel**
- **samstags, 9.30-10.30 Uhr // Yoga & Croissant (Stuhlyoga & Frühstück) // HiD-Lounge, Saarbrückenstr. 96, 24114 Kiel**

Mini-Workshops Energiearbeit

Mo., 28.07.25 // 19.30 Uhr // anna Russee, Ruhtkamp 77, 24111 Kiel (Spendenbasis)

Do., 07.08.25 // 18.00 Uhr // HiD-Lounge, Saarbrückenstr. 96, 24114 Kiel (Spendenbasis)

**Ich freu mich, wenn Du dabei bist. Komm in Deine beste Energie
und bringe mehr Freude und Gelassenheit in Deinem Leben.**



Namasté, Antje