



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

Deine Terminmöglichkeiten 2026 für Prana-Heilung und Sri Sai Prana Yoga in Kiel-Russee und Umgebung mit Antje Mauter

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

14.-15.03.2026 / 19.-20.09.2026, 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., 05.02. / 05.03. / 04.12.25 / 04.06. / 02.07. / 03.09. / 05.11. / 03.12.2026

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

„Meditation der zwei Herzen“ – Gemeinsam meditieren in Russee

jeweils 19.10 – 20.30 Uhr, Spende für das Kinderhaus wird erbeten

Do., 05.02. / 05.03. / 02.04. / 04.06. / 02.07. / 03.09. / 05.11. / 03.12.2026

Veranstaltungsort (barrierefrei): Bürgerladen im Kinderhaus, Spreeallee 76, 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 – genaue Termine bitte erfragen**

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

Namasté, Antje

