

**Ute Schäfer** – Kundalini Yoga, Klangmassage, Gesundheitsberatung, Yurashi, Achtsamkeitscoaching



Hofstadt 7

40822 Mettmann

Telefon: 0172-9164960

Mail: [ute@ute-schaefer.com](mailto:ute@ute-schaefer.com)

Homepage: [www.ute-schaefer.com](http://www.ute-schaefer.com)

Sie möchten Auftanken und sich eine Pause vom Alltagstrubel gönnen?

Yurashi ist eine ganzheitliche Anwendung der sanften Berührung und Bewegung für Menschen jeden Alters. Ich begleite Sie mit Yurashi auf Ihrem Weg zu mehr Lebendigkeit, einem besseren Körpergefühl und der Balance von Körper, Geist und Seele durch vollkommene Entspannung Ihres Körpers. Yurashi bringt Ihre Lebensenergie in Bewegung. Durch die leichte Bewegung und die sanfte Berührung werden Muskeln gelockert und Verspannungen gelöst. Yurashi führt Sie zum Rhythmus der eigenen Natur zurück und lässt Sie Ihren Körper wieder bewusst wahrnehmen und spüren. Genießen Sie die Behandlung in absoluter Stille als erholsame Auszeit vom Alltag. Diese fast schon meditative Anwendung führt zu innerer Ruhe, Klarheit und neuer Energie.

Gerne kombiniere ich Klang und Yurashi für Menschen, die sich schwertun, in die Entspannung zu kommen, für Schwangere und für alle, die dies wünschen.