

# Yoga und Herzensklänge

mit Frauke Richter und Stefan Grothe



**Frauke Richter** ist Musikerin, Pädagogin, Yogalehrerin und lebensbejahende Selbstforscherin. Durch die Magie der Musik, durch Einfachheit, Natürlichkeit und Tiefe öffnet sie einen Raum, in dem sich das Bewusstsein weiten und Heilung geschehen kann.

**Stefan Grothe** ist Yogalehrer, Gesundheits- und examinierter Krankenpfleger, Wellness- und Entspannungstrainer und Ernährungsberater. Seine Art Yoga zu unterrichten zeichnet sich vor allem durch seine ruhige und liebevolle Art aus. Die Yoga-Übungen basieren auf der alt-indischen Sivananda-Tradition, dem Sukshma Vyayama (Yoga der Energie) und weiteren Techniken aus Ost und West.

Beide leben seit mehreren Jahren in Europas größtem Yoga- und Ayurveda-Seminarhaus in Bad Meinberg.

Die von Stefan angeleiteten **Mantra-Yogastunden** werden begleitet durch sanfte, herzöffnende Musik von Frauke. Ihre **Konzerte** laden ein, die eigene Stimme als wunderbare Brücke zu sich Selbst zu nutzen und ganz im eigenen Herzen anzukommen.

**Kontakt:** +49-(0)176-23962616, frauke@ein-tropfen-licht.de

**Mehr Informationen** unter:

[www.frauke-richter.de](http://www.frauke-richter.de)    [www.stefan-grothe.de](http://www.stefan-grothe.de)