

Lebensfarben

Chakra Yoga Workshop



1. März Wochenende

Fr 2. 3. 2018 – So 4. 3. 2018

Retreat auf dem Werkhof

<https://www.werkhof-seminarhaus.de/>

Mit Ellen Hildenbrand und Ursula Bayer- Klum

Dieses Retreat bietet Gelegenheit weg vom Alltag, zu sich zu kommen und einen liebevollen Blick auf sein zu Leben werfen, um innere Schätze zu sehen und ans Licht zu bringen.

- @ Mit Neugier der Furchtsamkeit begegnen.
- @ Innere Begleiter und Behüterinnen finden.
- @ Die individuelle Gestaltungslust wecken.

Sanfte Yoga und Atem Übungen, innere Reisen und kurze Meditationen sollen uns zu den Schätzen führen, denen wir in der Werkstatt einen bunten, eigenwilligen Ausdruck verleihen.

Wenn der Körper durch sanfte Yoga Übungen ins Gleichgewicht und eine gute Ausrichtung kommt, findet auch der Geist zu Klarheit, zu Harmonie. Von diesem Platz wird es leichter, die Gesundheit und die Lebensqualität zu stärken. Damit kannst du in einer direkten, tiefgreifenden und befreienden Weise die Änderungen bewirken, die du brauchst.

Program Fr 17 Uhr – So 15 Uhr

Anmeldung und Kosten

Der Werkhof:

<https://werkhof-seminarhaus.de/preise-kontakt-buchen/>

Komplett EZ 230 E MBZ 220 E