

Frei und leicht
glücklich und verliebt in Dich selbst

13./14./15. März 2020

Frühlingsyoga Wochenende / Reinigung und Neuanfang

Freitag 18h- 20.30h

Samstag 11h- 14h

Sonntag 11h-14h

Freitag

Yin- Yoga : Wir bleiben lange in den Dehnungen der Faszien, dort sitzen im Körper auch gerne alte Konditionierungen. Das Faszienewebe ist kalt und trocken. In den lange gehaltenen Stellungen springen die Faszien auf und es findet eine Verjüngung und Befeuchtung der Faszien statt. Ebenso üben wir das Wu wei -Prinzip des Loslassens....eine Art kreative Passivität, Handeln durch Nicht-Handeln

Was möchte ich loslassen und was möchte ich in Zukunft leben?

Meditation: frei, leicht glücklich und verliebt in mein Leben, loslassen des Alten

Sehr entspannte Yogastunde mit tiefer Wirkung. Du wirst danach gut schlafen.

Samstag

Mentales Coaching : Vision erarbeiten/ Vision Deines Leben leben (Privat/ beruflich/Gesundheit)

Yogastunde mit Sonnengrüßen und Asanas, um Deine Chakren und Meridiane zu aktivieren

Meditation: Ich bin der Schöpfer meines Lebens.

Sonntag

Gehmeditation.Schöner Weg vom Hof weg....anschließend

Yogastunde mit intensiven Atemübungen, Sonnengrüßen und Asanas

Meditation: Vision Deines Leben / Ich bin der Schöpfer meines Lebens

Ich möchte Dich in diesen 3 Tagen inspirieren, Dich neu in Dich zu verlieben, Dich zu reinigen und mit Freude bewußt in den Frühling zu kommen . Mental, körperlich und seelisch. Mit ganzem Herzen.

Wer mag kann (für sich) Fasten oder einfach mal ALTES loslassen (Gewohnheiten, Konditionierungen, Alkohol, Kaffee, Zucker, weniger Medien..)., das überlasse ich Dir. Mit diesem Yogawochenende beginnt eine wunderbare Reinigung. Verbunden mit viel Spaziergängen an der Luft und viel Wasser trinken, kalt und warm duschen oder ein warmes Salzbad in der Badewanne...viel frisches Obst und Gemüse essen, ...

Du regst mit Yoga den Stoffwechsel, Heilprozeße und die geistige Kreativität an, kommst wieder bei Dir und Deinen Herzensangelegenheiten an....aufwachen wie die Natur im Frühling, einen Samen setzen und aufblühen... :)

Ich freue mich auf Dich. Bitte leite diese Mail an Freunde weiter. Jeder ist willkommen.

Preis : 90.-€ für alle 3 Tage. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Bitte anmelden : info@traumfaengerhof.de Gruß und Namaste'Ina