

DIE SEELE NÄHREN

Achtsamkeit – Meditation – Yoga

An diesem Wochenende kannst du deinen Energiespeicher auftanken. Du übst intensiv Yoga, in seinen verschiedenen Aspekten und erfährst spannendes über die Funktion deines Geistes. Mit Yogastellungen (Asana) stärkst du deinen Körper. Durch Atemübungen (Pranayama) reinigst und erweckst du frische Energie in dir. Tiefenentspannungen lassen dich intensive Ruhe finden und Meditation klärt deinen Geist.

Durch Mantrasingen erweckst du neue Lebensfreude in dir. Bei lebhaften Gesprächen über das Yoga, erfährst du, was Yoga ist, wo es herkommt und was es für dich bedeuten kann.

Sehr wichtig ist mir, dass du Raum für deine persönliche Fragen hast.

All diese Dinge nähren deine Seele und lassen sie wachsen. An dem Wochenende zeige ich dir wie du dies mit in deinen Alltag nehmen kannst.



An dem Wochenende koche ich für Euch leckere, vollwertige, Gerichte.



Vom 04.05. bis
06.05.2018

Nach dem
Wochenende
startest du mit
frischer Energie in
Deinen Alltag

Komme zur Ruhe
und tanke Kraft

Erlebe
Lebensfreude und
Spaß, in der
Mantradisco



ACHTSAMKEIT
LÜBECK – DIRK
TURLACH

info@achtsamkeit-
luebeck.de
0177/6710021

Achtsamkeit-Lübeck.de

Das Seminar findet statt in 24806 Lohe-Föhrden, Sorgbrück 3. Dort lädt ein herrlicher Garten zum Ausruhen und Spazieren ein (sorgbrueck.de).

