

FREI!TAG - Yoga und Resilienz – Auszeit in der Natur



Ihr wollt schon lange mal wieder dem Alltag entfliehen, um zu entschleunigen und eure Mitte wieder zu finden? Ihr seid an einem Punkt, an dem ihr Entscheidungen treffen dürft oder müsst? Oder ihr habt einfach Lust, in schöner Naturlandschaft Yoga zu üben und neue Gedankenimpulse zu bekommen?

Dann nehmt an unserem FREI!TAG teil...!

→ **Yoga und Impulse zum Thema Achtsamkeit und Resilienz**

Der naturheilkundige Arzt Dr. Klaus Engelhardt und die erfahrene Yogalehrerin Tina Wellenhöfer entführen euch in die ursprüngliche Natur der fränkischen Schweiz. Achtsamkeitsübungen, Impulsgespräche zu Themen der Resilienz und emotionalen Regulation schärfen eure Sinne und machen den Kopf frei, für die wirklichen Ziele im Leben.

Yoga betrachtet uns als eine Geist-Seele-Atem-Körper-Einheit und hat dabei immer die ganzheitliche Heilung bzw. ein Heilwerden an sich im Blick. Durch ausgewählte Yoga-Übungen werden Themen und Inhalte nicht nur verstanden, sondern auch in die Gefühlsebene integriert. So werden wirkliche und gute Energien für den Alltag freigesetzt.

Wir laden euch herzlich ein, dies gemeinsam mit uns intensiv zu erleben☺
(auch für Yoga-Unerfahrene geeignet!)

Ort: GroßWiesenHof, Großwiesenhof 1, 92348 Berg bei Neumarkt / Opf.

Termin: Samstag, 08.07.23

Beginn der Veranstaltung: 9 Uhr, Ende ca. 17 Uhr

Teilnahmegebühr: 150 Euro (incl. Getränke/Verpflegung)

Max. Teilnehmerzahl: 12

Anmeldung und weitere Infos unter:

info@wellenhoeferyogakurse.de oder bergheilt@gmx.de



Bei verbindlicher Anmeldung ist die Teilnahmegebühr bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen auf folgende Kontoverbindung: **IBAN** DE 82 7602 0070 0305 0890 01 **BIC** HYVEDEMM460 HypoVereinsbank Nürnberg. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die Veranstaltung in bestimmten Fällen (z.B. geringe Teilnehmerzahl, höhere Gewalt) abzusagen. In diesem Fall werden die Gebühren selbstverständlich komplett erstattet.

Das Seminar findet bei jeder Witterung statt. Erforderlich sind körperliche Fitness für eine mehrstündige, teilweise weglose Wanderung im Mittelgebirge mit bis zu 300 Höhenmetern Aufstieg, sowie eine dem Gelände angepasste Ausrüstung.