



„Bewegte Ge-DANK-en mit Herz“

Mit Yoga und mentaler Stärke kraftvoll durch den Alltag

Wie Du mit Yoga und positiver Gedankenkraft Deinen Alltag kraftvoll meisterst und dadurch mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in Dein Leben bringst! An diesem Tag geht es um den Zusammenhang zwischen Körper, Gedankenkraft und Gefühlen und vor allem darum, Deine Einzigartigkeit zu erkennen. Denn jeder hat die Kraft in sich, sein Leben nachhaltig positiv zu gestalten!

Inhalte/Ablauf:

Yoga I: 9.00h – 10.45h

- Bewusste Atmung, belebende Yoga-Praxis

Mentale Stärke I: 11.00h – 12.30h

- Deine Gedanken von heute sind die Wirklichkeit von morgen
- Die Wirkung von negativen Glaubenssätzen und wie Du diese verwandelst
- Innere Stabilität – was uns in bewegten Zeiten Halt gibt

Mentale Stärke II: 14.00h – 15.30h

- Die Kraft aus dem Selbst – vom Rohdiamant zum Brillanten
- Wie wir uns selbst etwas schenken, was wir von anderen erwarten
- Erfolgsregeln für einen kraftvollen, motivierten Alltag

Yoga II: 15.50h – 17.00h

- Sanfte Flows, entspannter Tagesausklang

Wann: Samstag, 20.1.2018, 9.00h – 17.00h

Ort: Haus der Begegnung, Am Sand 13, 5573 Weisspriach

Preis: € 129,- pro Person incl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Anmeldung erbeten: Regina Gruber: 0664/5203895 oder gruber@weisspriach.com
Gabi Wimmler: 0664/5372779 oder office@gabriele-wimmler.at

***Wir freuen uns auf Euch, Herzlichst
Regina & Gabi***

