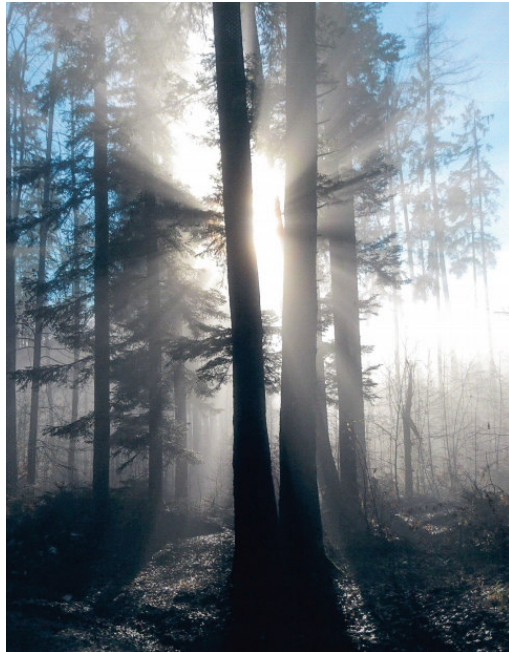


# Yogareise – mit den 5 Elementen durchs Jahr



## Element HOLZ

Dieser Workshop ist Teil einer Reise, die aus 5 Modulen besteht und die dich über das ganze Jahr begleiten kann, wenn du das möchtest. Sie richtet sich an ALLE die gerne **Yoga** kennenlernen möchten, oder bereits Erfahrung mit Yoga haben und die mehr zur **Lehre der 5-Elemente** mit ihren Meridianen erfahren möchten. Die Module sind einzeln buchbar.

Wir beschäftigen uns ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele.

Tauche ein in kraftvolle und entspannende Yogaübungen. Mit verschiedenen Bewegungsformen wird dir wieder das Vertrauen und das Gespür in dich selbst zurückgeben.

Wir arbeiten mit dem der Jahreszeit entsprechenden Element und den dazugehörigen Meridianen. Du erhältst wertvolle Tipps zur Selbsthilfe und lernst den Jahreskreis der 5-Elemente zu nutzen. Der Tag wird unterstützt mit inneren Reisen und kleinen meditativen Übungen.

Lass dich ein auf eine inspirierende Reise mit deinen Begleiterinnen Astrid und Petra.

Dein Reisetema ist herzlich willkommen. Zum Thema Holz kannst du dir die folgenden Fragen stellen: Erfülle ich meinen Lebensplan? Habe ich Klarheit und Orientierung in meinem Leben? Erlaube ich mir Entscheidungen zu treffen? Wie ist mein Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung?

**Reise-Termin ist jeweils Samstag von 10:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)**  
**Termin zum Element Holz: 19.03.2022      Deine Investition € 55,-**

**Wir freuen uns auf dich!**

**Petra Hackenberg**  
Dipl. Energetikerin  
Yogalehrerin  
0660/3621366  
phackenberg.healing@gmail.com

**Astrid Henning**  
Dipl. Humanenergetikerin, Kinesiologin, Lebens- und Sozialberaterin (in Ausbildung unter Supervision)  
0676/6145200  
spurendeslebens@gmx.at  
www.spurendeslebens.at  
<https://www.facebook.com/spurendeslebens.at>

**Veranstaltungsort „Neinergut“ Wels. Anmeldung bitte per E-Mail. Du erhältst eine Anmeldebestätigung. TeilnehmerInnen mind. 6 bzw. max. 12 Personen. Zahlung vor Kursbeginn. Eine kostenlose Abmeldung ist bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich. Selbstverständlich halten wir uns an die jeweils gültigen Corona-Regeln.**

---

**Die weiteren Termine:**

**Feuer 25.06.2022      Erde 17.09.2022      Metall 19.11.2022      Wasser 21.01.2023**