

Yogareise – mit den 5 Elementen



Element ERDE

Gönn' dir eine Auszeit!

Dieser Workshop ist Teil einer Reise, die aus 5 Modulen besteht. 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**, und zu **Yin und Yang** und dem **Jahreskreiszyklus** erfahren möchten.

Beim Element Erde geht es um den Nachsommer und die **Ernte**, dem **Grundgefühl Sicherheit** und dem geerdet sein. Es geht um **Mitgefühl** und **Kritik**, und den **Organentsprechungen** Magen und Milz.

Tauche ein in kraftvolle und **entspannende Yogaübungen**. Mit verschiedenen Bewegungsabläufen wird dir wieder das Vertrauen und das **Gespür in dich selbst** zurückgegeben.

Erfahre mehr über die Bedeutung und Wirkung von einzelnen Asanas (Yogahaltungen) und ihre Wirkung auf **Körper, Geist und Seele**.

Wir arbeiten mit dem der Jahreszeit entsprechenden Element. Du erhältst **praktische Tipps** für den Alltag und lernst den Jahreskreis der 5-Elemente zu nutzen. Der Tag wird abgerundet 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 ERDE kannst du dir die folgenden Fragen stellen: Fühle ich mich wohl in meiner Umgebung? Bekomme ich die Zuwendung, die ich mir wünsche? Bin ich eher gutmütig oder eher fordernd? Kann ich meinen Partner so lassen wie er ist?

Reise-Termin ist jeweils Samstag von 10:00 bis 15:00 Uhr (inkl. Pausen)

Termin zum Element ERDE: 10.09.2022

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 „Yogastudio Holzhausen“. Anmeldung bitte per E-Mail. Du erhältst eine Anmeldebestätigung. TeilnehmerInnen mind. 4 bzw. max. 8 Personen. Zahlung vor/bei Kursbeginn. Eine kostenlose Abmeldung ist bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich. Selbstverständlich halten wir uns an die jeweils gültigen Corona-Regeln.

Die weiteren Termine:

Metall 19.11.2022

Wasser 21.01.2023

Holz Frühjahr 2023

Feuer Sommer 2023