

09.-11.2.'24

VOM KOPF IN DEN KÖRPER

Kennst du in deinem Alltag zuviel im Kopf zu sein? An diesem Wochenende wollen wir bewußt weg vom Denken. Yoga, Atmend und Tanzend finden wir uns in unseren Körper wieder.

Ausserdem werden wir mit feinsten ayurvedischer Küche verwöhnt.

JETZT
ANMELDEN



Kontakt

www.carolinafink.com

fink.lina@gmail.com

www.praxisbogner.at/

seminarhaus-in-wiesen

Was erwartet Dich?

Wir werden mit einfachen Yogaübungen unsere Flexibilität und Kraft erweitern, wir werden Atemreisen machen und so Altes loslassen und zu unseren besten Version transformieren. Wir werden Zeit mit uns selbst haben, in der Natur, um Kraft schöpfen zu können. Die Bewegung und der Tanz helfen uns im Jetzt zu sein. Dabei geht es nicht um schöne Formen oder Schritte zu lernen. Vielmehr wollen wir unseren ganz eigenen, individuellen Rhythmus und Tanz in uns spüren und Kennenlernen. Das ist Lebensfreude pur.



Was nehm ich mit? Ziele!

- Atemübungen und einfache Körperübungen für den Alltag
- Körperbewußtsein
- Loslassen von alten Glaubenssätzen
- Zeit für Mich zum Innehalten
- Ankommen bei mir
- Entspannung, Ruhe
- Spaß
- Austausch in einem sicheren Rahmen in einer kleinen Gruppe (max.10)
- falls du der Meinung bist "Ich kann nicht tanzen!", wirst du an diesem Wochenende was anderes lernen. "Jeder Mensch ist ein Tänzer."

Joseph Beuys



Kosten:

Seminar: min.180-240.-

Kost und Logie: 192.-

Anmeldung und Fragen:

fink.lina@gmail.com

+43 69910838832