

# Yogawandern

## *für die Seele*

... ist Wandern/Spaziergehen im Wald,  
durch eine schöne Landschaft.

In kleinen Pausen dazwischen verbinden wir uns ganz bewusst  
mit einfachen Asanas, Atem- und Achtsamkeitsübungen  
mit der Natur und schaffen so wieder eine Verbindung zu uns selbst.



Je nach Wunsch kann das Wandern verbunden werden mit:

- \* Visionsklärung
- \* Entscheidungsfindung
- \* Konfliktlösung
- \* Singen
- \* eigene Grenzen kennenlernen und einhalten oder erweitern
- \* Landschaft und Kultur kennenlernen
- \* Kraftorte entdecken

Wir, Albrecht und Yvett, sind für Euch da. Wenn Dich eine persönliche Lebensfrage oder ein Problem bewegt, kannst Du allein für Dich - einfach durch die Bewegung, durch das Gehen, die Lösung finden. Oder Du kommst mit einem von uns beiden ins Gespräch, erhältst Impulse, die Dir weiterhelfen, und findest darüber auf Deinen Weg. Durch gezieltes Zuhören ermöglichen wir Dir, Deine eigene Kraft zu entdecken. Wer gerade keine wichtige Frage hat, öffnet sich einfach für das, was kommt, per innerer Stimme.

**TERMIN:**

Sonnabend, den **03. September 2022, 09:30 Uhr**

**WO:**

Treff am Parkplatz Heidemühle (Straße von Dresden nach Radeberg durch die Heide)

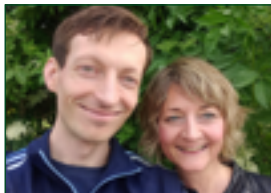
**UNKOSTENBEITRAG:**

15,00 Euro

Wir wandern voraussichtlich ca **3 - 4 Stunden**

evtl. Mittagspause in einem Gartenlokal

**DEINE COACHES:**



**Albrecht Eckardt**

- Co-Active Coach Training mit CTI  
(Coaches Training Institute)  
- langj. Leiter einer Selbsthilfegruppe  
und eines Gesprächskreises für  
Hochsensible in Hamburg und Dresden

Tel. 01573 4481551

**Yvett Mühlbauer**

- Yogalehrerin (BYV)  
- in Ausbildung zum  
HP für Psychotherapie

Tel. 0174 1551715

**ANMELDUNG:**

[www.bioenergetik-beratung.de](http://www.bioenergetik-beratung.de)

