

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 12. Oktober 2024, 10:00 Uhr

WO:

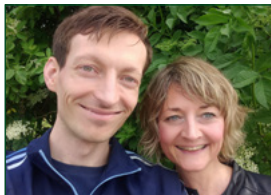
Treff: Parkplatz am alten Sportplatz in 01326 Dresden Pappritz
(jetzt der Spielplatz mit Tischtennisplatte)

UNKOSTENBEITRAG:

17,00 Euro

Wir wandern voraussichtlich ca 5 - 6 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

Yvett Mühlbauer

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

ANMELDUNG:

Tel. 01573 4481551

Tel. 0174 1551715

www.bioenergetik-beratung.de

