



Schnupper-Workshops 7./8. Oktober 2017

Im Shakti Spirits, Hauptstraße 73, 2340 Mödling

Samstag, 7. Oktober 2017

10:00: Familien-Singen mit Kristina Hampl. Singen verbindet, bringt gute Laune und öffnet die Herzen. Genieße dieses singende Erlebnis gemeinsam mit Deiner Familie und nimm ein paar Lieder für Euren gemeinsamen Alltag mit. Workshopbeitrag gilt pro Erwachsener.

11:30: Sadhana Yoga mit Eva Mauser. Mein Yogaunterricht zeichnet sich aus durch eine lebendige Abfolge von Yogahaltungen und Bewegungsmustern, dem rhythmischen Atem, der Achtsamkeitsschulung, um die Essenz des Yogas zu erfahren. Yoga ist eine meditative Körperarbeit, um unserem Herz näher zukommen

13:00: Gesund bewegen, nach Liebscher-Bracht; mit Maria Huber.

Schwerpunkt: Beine und Rücken für einen aufrechten Gang.

14:30: Work-Life-Balance – Übungen zum emotionalen Stressabbau mit Margit Albert.

Ursache für 95% aller Krankheiten sind ungesunde Glaubenssätze, belastende unterbewusste Bilder und negative Zellerinnerungen. Was können Sie selbst tun?

16:00: Ruhe, Klarheit, Freude – mit Meditation und reinigenden Atemübungen nach tibetischer Tradition die Affen im Kopf beruhigen. Du wirst klar und die Freude kommt zu dir. **Mit Astrid Wecht,** Chill the monkey.

17:30: Die seelische Kraft der Pflanzen; die beständige Eiche, der lebenslustige Pfirsich, das impulsive Liebstöckel..., welche Pflanze kann Sie heute stärken? Schamanische Reise **mit Mag. Julia Gruber,** der Autorin der beliebten Heilpflanzen-Kartensets.

Sonntag, 8. Oktober 2017

10:00: Hormonyoga für Frauen.

Eva Mauser bietet Hormonyoga im Kleinstgruppenunterricht und in Yogaurlauben an; generell an Orten, an denen Naturerlebnis und Yogaübungen ein symbiotisches Ganzes bilden. „

11:30: Plant Spirit Medicine mit Julia Rastelli.

Workshop mit Heilkräuterteeverkostung und Meditation: Wir verbinden uns mit unserer Körperweisheit und Intuition, lassen uns von den Pflanzen berühren und lehren, und üben die Wirkkraft der Pflanzen selbst zu erspüren

13:00 PONG YOUP "atme DICH frei"

Die PONG YOUP-Atmung ist ein kraftvoller Atemrhythmus, durch den Blockaden gelöst, das Immunsystem gestärkt, emotionaler Stress reduziert und der Organismus entgiftet werden kann – pure Gesundheitsvorsorge und ein "Jungbrunnen" für die Zellen. **Mit Birgit Schuler.**

14:30 FAYO – Fascien-Yoga mit Maria

Huber. Bauen Sie sich mit FAYO im wahrsten Sinne des Wortes einen neuen Körper, ein neues Leben. Egal in welchem Alter: Sie sind entspannt, beweglich und voller Wohlgefühl - Sie leben besser und leichter. Nützen Sie diese Möglichkeit, FAYO kennenzulernen!

Dauer und Kosten

Ein Workshop dauert zwischen 45 und 60 Minuten und kostet € 12,-. Der Betrag wird vor dem Workshop eingehoben.

Anmeldung

Bitte die Anmeldung unter Angabe des gewünschten Workshops und des eigenen Namens mailen. Und bitte unbedingt rechtzeitig anmelden, da die Platzzahl beschränkt ist! Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung per mail. Anmeldung bei workshop@inbe.info

Workshop-Leiterinnen



Kristina Hampf



Eva Mauser



Maria Huber



Margit Albert



Astrid Wecht



Julia Gruber



Julia Rastelli



Birgit Schuler

Ort

Shakti Spirits
Hauptstraße 73, 2340 Mödling

