

YOGA MIT FOKUS AUF DEINE FÜSSE

EIN WOCHENENDE MITTEN IN DER NATUR

*„Mit beiden Füßen fest auf dem Boden
bleibt der Kopf frei um dich in den Himmel zu träumen“
(Verf. unbekannt)*

Wir laden dich ein...

an 3 Tagen vom Freitag 15. Juli um 16.30 Uhr – Sonntag 17. Juli um 13.00 Uhr 2022

in einer Gruppe von **Frauen**,
deine Energie und deine Visionen neu beleben,
mit deinen Füßen in Verbindung zu gehen,
deine innewohnende Kraft zu spüren,
deinen Füßen Gutes zu tun,
tiefer in Yoga einzutauchen

Gesunde Füße sind Basis für deine körperliche und mentale **Ausrichtung** und damit auch für deine Hatha-Yogapraxis. Entdecke deine Füße auf eine neue Art und Weise, erinnere dich wieder an deine sinnliche Verbindung zu ihnen und die Auswirkung auf dein **ganzheitliches Wohlfühl**.



Erfahre Yoga in seiner ganzheitlichen Form auf deiner Yogamatte und in einer **lebensbezogenen Umsetzung** des achtsstufigen Pfades nach Patanjali, die Grundlage des Yoga. Die philosophischen Inhalte des Yoga werden ganz praktisch in kleinen **Wanderungen, Yogaübungseinheiten** und **Ritualen in der Natur** erlebbar.



Wir starten mit einer **Hatha -Yoga Praxis** am Morgen und verschiedenen Einheiten über den Tag hinweg. Den Abend läuten wir jeweils mit einer **Entspannungs- und Wohlfühlpraxis** ein. Die Impulse des Tages integrieren wir, je nach Witterung auch am Feuer sitzend und sind der Natur ganz nah.
Freue dich auf ein abwechslungsreiches Programm.



Das Seminar findet mitten in der Natur, im schönen Seminarhaus „Lindenhof“ zwischen Immendingen und Tuttlingen statt. Der Lindenhof ist ein **Kraftplatz mitten im Wald**. Du kannst in einem kleinen Einzelzimmer oder im Doppelzimmer wohnen und wirst mit köstlichem vegetarischem Essen für Körper und Seele **verwöhnt**.



Wir, Marlies und Marietta, freuen uns auf dich!

Wir haben eine lange Verbindung zu Yoga und es ist unsere Absicht innerhalb der Yogapraxis eine Atmosphäre zu schaffen, die dir die Möglichkeit gibt Energie zu kreieren, die Rückverbindung mit dem Innen aufzunehmen, das Energieniveau aufzubauen und Inspiration und Kraft aus der Yogapraxis zu schöpfen.

Infos und Anmeldung:

Marietta Fritz

Yogalehrerin, Yogatherapie

Marietta.F@gmx.de // Tel. 01626442838 // 07533/998759

www.yogalinnerGold.com

Marlies Kreiser

Yogalehrerin, Yogatherapie, Sport- & Rückenschullehrerin

Marlies.Kreiser@gmail.com // Tel. 01772882726

Zeitraum:

Freitag, 15. Juli 22 um 16.30 Uhr

bis

Sonntag, 17. Juli 22 ca. 13.00 Uhr

Preise:

Regulärer Preis: 270,00 Euro

Early-Bird bis 14. Mai 22: 225,00 Euro

(zzgl. Übernachtung & Verpflegung)

Buchung Zimmer:

Seminarhaus Lindenhof

Lindenhof 1

78532 Tuttlingen Möhringen

Telefon: +49 7462 6259

E-Mail: info@seminarhauslindenhof.de

Web: www.seminarhauslindenhof.de

