

## ZEIT FÜR DICH UND DEINE SCHÄTZE EIN WOCHENENDE MIT YOGA - MITTEN IN DER NATUR

*„Don't wait for the perfect moment, take it and make it perfect.“*

Wir laden dich ein...

an 3 Tagen vom Freitag 8.Juli um 16.30 Uhr – Sonntag 10. Juli um 13.00 Uhr 2022

in einer Gruppe von **Frauen**,  
in eine tiefere Verbindung mit dir selbst und deinem Körper zu kommen,  
dich an deine innewohnende Kraft zu erinnern,  
die heilsame Verbindung mit der Natur zu erleben,  
tiefer in Yoga einzutauchen,  
dir Gutes zu tun

Manchmal sind die kleinen Dinge ein ganzes Universum.  
Wenn es darum geht **dich gut zu fühlen**, auch mitten im Unperfekten, kann eine Feder in der Waagschale den **entscheidenden Wandel** bringen.  
Du hast viele Tools in dir, die du anwenden kannst, um den Tag zu einem Guten zu wenden.  
Und die wichtigste Nachricht ist: Sie sind bereits da! Ja, genau in dir!  
Freue dich auf **ein Wochenende mit Yoga** an dem du die Erinnerung an deine Schätze zurückholst – freue dich auf „ZEIT FÜR DICH“



Erfahre Yoga in seiner ganzheitlichen Form auf deiner Yogamatte und in einer **lebensbezogenen Umsetzung** des achttufigen 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



Du erlebst deine Reise zu dir mit Yogaeinheiten auf der Matte, draußen im Wald und Wiese. Dein Körper darf sich **morgens auf der Matte mit Yoga** in den Tag strecken und abends mit einem **tiefgreifenden und nachwirkenden Entspannungsprozess** wohlig in die Nacht entspannen. Über den Tag hinweg erwarten dich verschiedene Impulse draußen in der Natur und drinnen in unserem schönen Seminarraum mit Yoga, Pranayama und Achtsamkeitspraxis um dich zurück zu erinnern wie reich du bist.





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](mailto:Marietta.F@gmx.de) // Tel. 0162 6442838 // 07533/998759

[www.yogalinnerGold.com](http://www.yogalinnerGold.com)

##### **Marlies Kreiser**

Yogalehrerin, Yogatherapie, Sport- & Rückenschullehrerin

[Marlies.Kreiser@gmail.com](mailto:Marlies.Kreiser@gmail.com) // Tel. 0177 2882726

#### **Zeitraum:**

**Freitag, 8. Juli 22** um 16.30 Uhr

bis

**Sonntag, 10. 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](mailto:info@seminarhauslindenhof.de)

**Web:** [www.seminarhauslindenhof.de](http://www.seminarhauslindenhof.de)

