

Yoga, Klopfen und Meditation in Herten

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen sie zu reiten.“ (Saki Santorelli)

Infos

Wann?

Samstag, 11.06.2016
14-17 Uhr

Wo?

Hebammenpraxis Philine,
Kirchstraße 14,
45699 Herten

Was noch?

Kosten: 35 €

Bequeme Kleidung, Kissen,
eine Decke und warme
Socken mitbringen.
Für Tee sorgen wir.

Wir freuen uns auf dich!

Herzlich
Inge, Heide und Carola



Gönne dir eine Auszeit. Durch achtsame Yoga- und Atemübungen kommen wir bei uns an und finden in die Ruhe. Außerdem lernst du als Ergänzung die Klopfmethode kennen. Sie hilft dir deine Selbstbeziehung zu verbessern und dich so, wie du bist anzunehmen. Eingerahmt wird unser Programm von der Sängerin Carola Laux, die ihre Herzlieder mit uns singt. Durch ihre Lieder bringen wir gemeinsam unsere Seelen zum Klingen. Erfahrung brauchst du nicht mitzubringen, ein Lächeln genügt.

Anmeldung bis 06.06.16 bei

Inge Trunk, M.A. Meditationsleiterin, Coach
Tel. 0208/ 6255 655, www.pepp7.de, mail@pepp7.de
oder

Heide Wessling, Yogalehrerin (BYV)
Sportwissenschaftlerin M.A. ,Tel. 02131/ 4052196,
heide@yogagarden.eu