

Tagesretreat für Gemeinschaft und Verbundenheit

Ist es nicht das, was wir uns alle wünschen? Eine tiefe Verbindung mit unserem Selbst, mit unseren Lieben und der Welt? Aus der Sicht des Resilienz-Yoga beginnt dies im Körper. Indem wir mit den Empfindungen und der Energie in unserem Körper in Verbindung treten, werden wir uns bewusst, wie wir uns im Moment wirklich fühlen. Durch dieses Bewusstsein können wir besser erkennen, wer wir sind, was unsere Werte sind, wofür wir stehen, wo unsere Grenzen liegen und was wir brauchen, um uns zu nähren. Wir erlangen ein tieferes Selbstbewusstsein und letztlich ein besseres Gefühl für unsere Identität und den Sinn und Zweck unseres Lebens. Wir können gute und lebensbejahende Entscheidungen treffen. Wir gehen in die Fülle des Lebens, welche uns die Ruhe und Kraft gibt, mit und für andere da zu sein.



Freu dich auf einen luxuriösen Tag voller nahrhafter Erlebnisse. Ein Tag in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Ein Tag voller sanfter Resilienz Yogapraxen, um Energieblockaden zu lösen. Ein Tag, an dem wir alle unsere Sinne auskosten werden. Ein Tag, um unsere Meditationspraxis zu vertiefen. Ein Tag, um uns mitfühlend mit unserem Selbst, einander und der Welt zu verbinden.

Wann: Samstag, den 14. Oktober 2023

Wo: PADMA YogaZentrum in Elmshorn

Uhrzeit: Wir fangen um 10 Uhr an und stimmen uns um 18:00 aus. Ich biete auch die Organisation eines gemeinsamen Abendessens an. Dieses Essen ist *nicht* im Preis inbegriffen.

Preis: 110 € inkl. MwSt. Rechnung erfolgt nach der Anmeldung und ist erst nach der Überweisung des Betrags gültig.

Anmeldung: kontakt@yogaprofessionals.de

Hinweis: Bei Absagen nach dem 16. September werden die Kosten für den Workshop *nicht* erstattet.

Tipp: *Dieser Tag ist auch ein wunderbares Geschenk für die Lieben in Deinem Leben!*

Ich freue mich sehr, darauf diesen ganz besonderen Tag mit Dir zu verbringen.

Sharanne