

# *“Alles, was uns gut tut”*

*Körper, Geist und Seele*

*Flow Yoga – Meditation – Mantren  
& Lieder des Herzens*

*Ein sonntäglicher Genuss am 4.9. & 13.11.2016*



*Wir beginnen diesen Sonntag Nachmittag mit einer Einheit “Flow Yoga – ein Körpertraining der besonderen Art”, das den Körper trainiert, den Geist beruhigt, Gleichgewicht schafft und einfach guuuut tut und viel Freude bereitet.*

*Gefolgt wird das Training von einer geführten Meditation, um im Herzen anzukommen und zu betrachten, was wirklich zählt, um Batterien wieder aufzufüllen und Inneren Frieden zu finden.*



*Demnach sollte einem gestärkten und entspannten und tief genährtem Sein als Wochenend- Ausklang bzw. für einen beflügelten Wochenbeginn nichts mehr im Wege stehen.*

*Die Einheiten sind gerne auch einzeln besuchbar.*

*Im wunderschönen Seminarhaus Fichtenwald mit genialer Aussicht, Garten, Chakrenweg, Feuerplatz etc....*

*3033 Altlenzbach, Scheibenreith 33*

*Kosten: € 45.- gesamt*

*Die Einheiten sind gerne auch einzeln besuchbar. Info bei Anmeldung.*



*Anmeldung erbeten bei Margit MayRa Fuchs:*

*0699-19421350*

*[dolphinsongmayra@yahoo.com](mailto:dolphinsongmayra@yahoo.com)*

*[www.journeysintojoy.com](http://www.journeysintojoy.com)*

