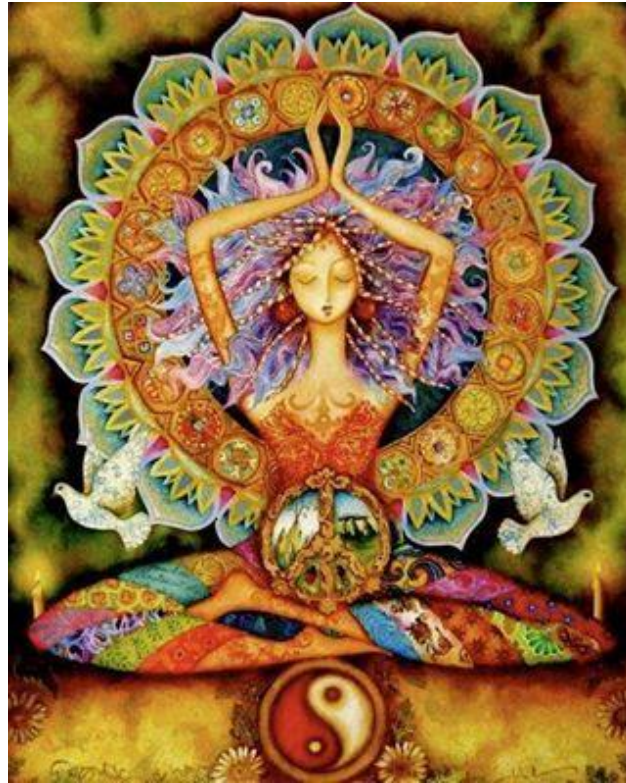


WELLNESS FÜR DIE SEELE

Von 3.Mai bis 5.Mai 2019 am Stierbauerhof



Dieses Seminar lädt dich dazu ein, bei dir selbst anzukommen, zum Loslassen vom Alltag, die Seele baumeln zu lassen und durch diese inspirierende Auszeit wieder Kraft und Energie zu schöpfen für Körper, Geist und Seele.

Wellness für die Seele ist etwas ganz Besonderes!

Es ist eine Komposition aus traditionellem Hatha-Yoga und traditionellen schamanischen Ritualen. Manchmal jedes für sich einzeln, aber meistens fließen die Elemente harmonisch ineinander über, und so wird ein ganz besonderes Feld, ein ganz besonderer Raum kreiert. Ein Raum, in dem man zur Ruhe kommt, ein Raum des Friedens und der Heilung. Es ist in unserer heutigen Zeit sehr wichtig, sich immer wieder bewusste Auszeiten zu nehmen. Eine Auszeit nur für dich, wo du den Blick bewusst von außen nach innen richten kannst und innehältst um zu schauen, wie es dir wirklich geht, und festzustellen, was dir gut tut und was nicht.

Traditionelles Hatha-Yoga hat seinen Ursprung in Indien und lehrt uns über Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen unseren Geist zur Ruhe zu bringen und unsere Mitte zu finden, unabhängig vom Außen. Der persönliche Umgang mit Körper, Geist und Seele erfährt eine positive Veränderung.

Der Fokus der schamanischen Praxis wird auf der Reinigung und Harmonisierung unseres Körpers sein. Räuchern, Trommelreisen, die Verbindung mit den Elementen, schamanische Gesänge, Medizinpfeife und Blütenwasser werden uns helfen, Altes abzustreifen und neue, positive und lichtvolle Energien in unser Leben einzuladen.

Seminarbeginn ist Freitag 3.Mai 2019 um 17:00 und Seminarende ist Sonntag 5.Mai um 13:00.

Auf Wunsch und rechtzeitiger Buchung besteht die Möglichkeit, bei Helga Steinbauer (eine der beiden Stierbäuerinnen) eine wundervolle LOMI-LOMI (hawaiianische Körperarbeit) zu bekommen. Zum Beispiel zum Ankommen, am Samstag während der Seminarfreizeit oder am Sonntag zum Ausklingen.

Freitag, 3.Mai 2019

Ankommen am Stierbauernhof

17:00-18:30 Yoga

Abendessen

20:30-22:00 schamanische Einheit

Samstag, 4.Mai 2019

8:00-9:00 Meditation

9:15-10:45 Yoga

Frühstück, anschl. Freizeit

17:00-18:30 Yoga

Abendessen

20:30-22:00 schamanische Einheit

Sonntag, 5.Mai 2019

8:00-9:00 Meditation

9:15-10:45 Yoga

Frühstück und Abschlussrunde

Das Seminar ist für jedefrau/jedermann gedacht, für Yogaanfänger ebenso wie für Fortgeschrittene und besonders für diejenigen, die glauben, sie seien viel zu unbeweglich für Yoga oder gar zu alt.

KOSTEN und ANMELDUNG:

Seminarpreis: 250 Euro (exklusive Unterkunft/ Essen am Stierbauerhof; exklusive Lomi-Lomi)

Anmeldung fürs Seminar: brigitta.zdenek@live.at

Übernachtung/Verpflegung : EUR 114 pro Person im Zweibettzimmer, EUR 102 pro Person im Mehrbettzimmer (3-5) für Halbpension, zzgl EUR 1,50 pro Person/Nacht.

Anmeldung & Info für Zimmer und Lomi Lomi: office@stierbauerhof.at

Ich freue mich darauf besondere Menschen an diesem besonderen Platz ein Stück ihres Weges begleiten zu dürfen.

Namasté

Brigitta Kuhn

