



Yoga pure Sommerseminar „Golden Heart & Golden Eye“

24.-26.8.2012 / Beginn 14.00 Ende 14.00

Teichwirt Bad Aussee

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar!“ (A. de Saint Exupery)

Oft trennt uns der Verstand von unserer Intuition und wahrhaft gefühlten Wirklichkeit. In diesem Seminar geht es um die Verbindung von „Herz < - > Kopf“ und damit um einen Ausgleich zwischen Denken und Fühlen. Je mehr du deinen Gefühlen vertraust, umso mehr kannst du auch wieder die Dinge „hinter den Dingen“ sehen und als tiefer liegende Weisheit in dein Leben integrieren.

- ☼ Klassische Asanas aus dem Hatha Yoga - Körperübungen zur Anregung und Ausgleich des Energieflusses
- ☼ Pranayama - Atemübungen
- ☼ Achtsamkeitspraxis + Meditation
- ☼ Yoga Nidra – Yogische Tiefenentspannung
- ☼ Theorie und Praxis zur Öffnung und Aktivierung des Herz- und Stirnchakra
- ☼ Ayurvedisches Abendessen



Seminargebühr

200,- €

Anmeldung & Info Ulrike Trauner u.m.trauner@gmx.at

0660 36 43 725

Kosten für den Aufenthalt (2 x ÜN / 2 x Frühstück /

184,-€ im EZ

2 x Abendessen / Obst-, Kaffee-, Teepausen)

154,-€ im DZ

Zimmerreservierung bitte direkt beim Teichwirt

info@panorampension.at

www.panoramapension.at

03622 / 52407