



WOHLFÜHL-ENERGIE-YOGA

Begib dich auf eine 5-stufige Reise zu dir ... Wohlfühlen, Energie & Yoga – ein ganz besonderes Spezialpaket zur individuellen Selbstentfaltung

Termine:

So. 13.10.2019

So. 27.10.2019

So. 10.11.2019

So. 17.11.2019

So. 01.12.2019

Ablauf:

WOHLFÜHLEN – ab 16:00 Uhr:

Die öffentlichen Bereiche von Klein-Holland stehen dir voll und ganz zur Verfügung:

- Hang-Garten mit Baum- und Stein-Kraftplätzen
- Sonnen-Terrasse
- kuschelige Gäste-Lounge mit Bibliothek
- Salzwasser-Infinity-Pool mit Blick über das Steirische Vulkanland
- Sauna
- „Der Raum“ (110 qm großer Multifunktions- und Yoga-Raum) einfach zum Entspannen

Je nach Wetter, Lust und Laune...

ENERGIE – von 17:30 bis 18:00 Uhr

Unmittelbar vor der younity yoga-Stunde gibt es von Reinhard eine **energetische Reinigung** in der Gruppe im „Raum“ zu folgenden Themen:

- So., 13.10.2019: **„Loslassen“** – „bereite dich auf Neues vor und lasse Altes los“
- So., 27.10.2019: **„Heilung“** – „Heilung ist NICHT GesundMachenLassen, Heilung ist ganzheitlich für deine vollständige Entfaltung hier in deinem Leben“
- So., 10.11.2019: **„Lichtkörper“** – „Dein Körper ist mehr als dein physischer Körper – erfahre deine vollständige Größe und Kraft“
- So., 17.11.2019: **„Lebensplan“** – „keine Checkliste zum Abarbeiten, besser dein Leben selbst in die Hand nehmen“ am



- So., 01.12.2019: „Ich Bin“ –
„Wer bin ich? Und was will ich?“

younity yoga von 18:00 bis 19:00 Uhr

„Deep Rest Yoga“ – eine von younity yoga kreierte, spezielle Variante des Yin Yoga – in Verbindung mit wertvollen Inspirationen und gefühlvollen Untermalungen, berührender Mantren- und Entspannungsmusik inklusive abschließender, Herz und Geist befreiender Meditation runden deinen Rundum-Erneuerungs-Sonntag in Klein-Holland mit einem Gefühl von Leichtigkeit und neuer Lebensfreude stimmig ab.

Jeder der Termine schält dich ein Stück weiter heraus aus deiner „Schale“ und aus festgefahrenen engen Strukturen und hilft dir, dein wahres Wesen in seiner ganzen Schönheit mehr und mehr zu entfalten.

Preis pro Termin pro Person: EUR 24,-

Die Termine sind einzeln oder als Gesamtpaket buchbar.

Das Yogaprogramm ist auch für Anfänger geeignet.

Mind. 10 TN pro Termin.

Mitzubringen fürs Yoga: rutschfeste Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung.

Verbindliche ANMELDUNG bitte bis spätestens 2 Tage vor dem jeweiligen Termin direkt bei Aela (younity yoga) unter:
0664 420 2604 oder younity.schwarz@gmail.com