

Selfcare Sunday



Möchtest du dir was Gutes tun? Wiedermal Zeit für Dich nehmen? Dich mal wieder um Dich selbst kümmern? Oft vernachlässigen wir uns und unsere Bedürfnisse. In diesem Workshop laden wir Dich ein, dir Zeit für Dich zu nehmen, über deine Selbstwahrnehmung deine Bedürfnisse zu spüren und für paar Stunden den Alltagstrubel hinter dir zu lassen.

Was erwartet dich in diesem Workshop?

Die wohltuende Pflanzenkraft ätherischer Essenzen, die schon von jeher die Fähigkeit besitzt Stimmung und Emotionen zu beeinflussen, bringt dich in eine positive Grundstimmung um in eine gemeinsamen Yogapraxis zu tauchen.

Abgerundet von einer Meditationseinheit gehen wir Fragen auf den Grund, welche Möglichkeiten wir haben in Verbindung mit unserer Essenz zu bleiben und diese in unseren Alltag zu integrieren.

Datum: 19.03.23

Uhrzeit: 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten pro Person: 86,00 €

Ort: Lucky Yoga, Robiniestraße 74, 80935 München

Anmeldung und Infos: info@ateminbewegung.de

Alex

Yoga, Ayurveda und die Pflanzenkraft ätherischer Essenzen sind für mich ein Weg, den Menschen - so individuell und einzigartig wie er ist - zu seiner innewohnenden Kraft & Ausgeglichenheit zu begleiten und seine ursprüngliche Körperintelligenz zu fördern. Eine achtsame, wohlwollende Haltung zu praktizieren und weiterzugeben ist dabei für mich ein wesentlicher Bestandteil.

Olga

Frei sein von jeglichem Nicht so sein „dürfen“ und inspiriert sein vom Leben und den Herausforderungen, mit denen ich mich selbst in der Vergangenheit immer wieder konfrontiert sah, begab ich mich auf die Suche nach unterstützenden Methoden. Dazu zählen für mich heute – neben Ayurveda und Ernährung – besonders Yoga und Meditation. Vertiefend befinde ich mich derzeit in der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin mit logotherapeutischem Schwerpunkt. Ich verstehe mich als Begleiterin, die Menschen individuell unterstützt, ihre Mitte zu finden und in die Balance zu kommen.