



YOGA-HERBST-SEMINAR CHIEMSEE 2023

So.29.10.2023 - Fr.03.11.2023

So.11:15Uhr - Fr.13Uhr

In der Ruhe liegt die Kraft.

Sich zurückziehen, zentrieren und offen präsent da Sein.

Den Moment in seiner Fülle erfassen und wohlwollend agieren können.

Liebe Yoga-Freunde,

ich lade euch ganz herzlich zum YOGA Herbst-Seminar 2023 auf die Fraueninsel ein.

Seminarprogramm:

- Mit ASANAS die Spannungszustände erforschen und ausgleichen.
- Mit dem ATEM, Lebendigkeit oder Ruhe fördern, sich konzentrieren und verbunden fühlen
- In der MEDITATION ruhige offene Präsenz erfahren und bereit sein für den Augenblick.
- Sich IN DER NATUR bewegen, mit den Füßen auf der Erde, mit den Armen frei schwingend in der Luft, meditativ oder kraftvoll und schnell. So wie es passt, um sich selbst und die elementaren Eigenschaften von Erde, Wasser, Luft und Weite wahrnehmen zu können.



Seminarablauf:

In Stille gehen/laufen.	07:30 – 08.00 Uhr
Yoga	09:30 – 12:00 Uhr
Yoga	15:30 – 17:30 Uhr
Meditation außer Mi. Entspannung.	20.00 – 21:00 Uhr

Optionale Bausteine:

Einzelstunden

Zur individuellen Förderung deiner persönlichen Yogapraxis/Entwicklung.

Massagen

Gabriele Theimer-Nagele
Bittet um Voranmeldung
<https://gaby-massage.info>

Cordula Grimm

Pädagogin für
Psychosomatische
Gesundheitsbildung ·
Yogalehrerin · staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin
Präventionskursleiterin

Tel.089 – 89 92 00 61
Mobil: 0176 726 55 376
Luitpoldstr.38a
82152 Krailling

mail@Yoga-im-Wuermtal.de
www.Yoga-im-Wuermtal.de

Mitglied im Berufsverband
BUGY

Kreissparkasse MSE
IBAN:
DE05702501500005041728
SWIFT-BIC:
BYLADEM1KMS
Finanzamt Starnberg
161/222/50281



YOGA-HERBST-SEMINAR CHIEMSEE 2023

So. 29.10.2023 - Fr. 03.11.2023



Anzahlung zur Anmeldung € 253, Restzahlung am 17.7.2023 € 338

Zzgl. Ayurvedische VP € 58 pro Tag, anteilig Seminarraumkosten ca. € 10 pro Tag,
Übernachtung, abhängig von der gewählten Zimmerkategorie € 35-65 pro Tag

Informationen zu den Zimmerkategorien im Kloster unter www.frauenwoerth.de/verpflegung-zimmerpreise Die Anmeldung der Zimmer erfolgt über Yoga im Würmtal.

Möchtest du Kraft und Freiheit aus deiner Mitte generieren? Dich im Dasein spüren?

- ✓ Der nächste Schritt ist, dich hier anzumelden.
- ✓ Rufe mich an: 0176-726 55 376, oder sende mir eine Mail an mail@Yoga-im-Wuermtal.de

Ich würde mich freuen, dich bei diesem Prozess begleiten zu dürfen.

herzliche Grüße,
Cordula Grimm



Grimm Cordula

Yogalehrerin | staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin | Pädagogin für Psychosomatische Gesundheitsbildung

Luitpoldstraße 38a | 8 2152 Krailling | Tel. (+49 89) 899 200 611 | mail@yoga-im-wuermtal.de | www.Yoga-im-Wuermtal.de

Kreissparkasse MSE | IBAN:DE05702501500005041728 | SWIFT-BIC:BYLADEM1KMS |

Finanzamt Starnberg 161/222/50281 | Gläubiger ID: DE94ZZZ00000597252