

YOGA-SOMMER-SEMINAR CHIEMSEE 2023

So. 30.7.23 - Fr.4.8.2023

So. 11:15 Uhr - Fr. 13 Uhr

Was erwartet mich, wenn ich ausgeglichen bin?

Ich bin frei im gegenwärtigen Moment, um ganz da zu sein.

Wie bringe ich mich in diese Freiheit?

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

Seminarprogramm:

Morgenrunde-Gehen-Laufen:

Morgens, wenn die Insel noch halb im Schlaf liegt, drehen wir unsere Runde(n). Durch präzise Anregung bekommen wir ein Gefühl für Bewegung, genießen das eingebunden sein in die Natur. Innerer Friede und Lebendigkeit wird spürbar.



Yoga:

- Sich in der tiefen Entspannung regenerieren
- Mit Asanas elastische Spannkraft ausgleichend trainieren
- Durch Atemübungen eine Brücke zwischen willentlich steuerbaren und autonomen Vorgängen im Stoffwechsel schlagen und die Einflüsse auf das Nervensystem nutzen.
- Ruhige Präsenz in der Meditation

Seminarablauf:

In Stille gehen/laufen.	07:30 – 08.00 Uhr
Yoga	09:30 – 12:00 Uhr
Yoga	15:30 – 17:30 Uhr
Entspannung außer Mi	20.30 – 21:00 Uhr

Optionale Bausteine:

Bitte anmelden!

Yoga-Unterricht auf dem SUP Board.

Die Chance: Ängste, Härte und Verbissenheit zu lösen. Weich, fließend die Stabilität in der elementaren Erfahrung von Wasser, Luft und Weite/Raum erleben.



Einzelstunden

Zur individuellen Förderung deiner persönlichen Yogapraxis/Entwicklung

Massage:

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

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

YOGA-SOMMER-SEMINAR CHIEMSEE 2023

So. 30.7.2021 - Fr.04.08.2023



Anzahlung zur Anmeldung € 253, Restzahlung am 17.5.2023 € 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-zimmer-preise
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 | mobil 0049176 726 55 376 |

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