



Namasté
mein Herzlicht grüßt Dein Herzlicht!

10. August 2022

Liebe® Yogini, Yogi, Ayurveda-Fan und Entspannungs-Suchende!

Wünschst Du Dir
etwas mehr Leichtigkeit, eine grosse Portion Gelassenheit, Zeit für Ruhe und Entspannung?
Einen Urlaub vom Alltag, um Deine Seele baumeln zu lassen?

Dann gönne Dir eine kleine Auszeit und lasse den Alltag hinter dir.



Herzlicht

- Yoga
- Theta
- Bowen
- Ayurveda

am 3. September 2022 in Pfungstadt

DIESE ZEIT GÖNNE ICH MIR!

Infos & Anmeldung: info@pause-vom-alltag.de



Beim **Herzlicht-Wohlfühltag** kannst Du **Entspannen * Wohlfühlen * neue Kraft tanken!**

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm. Zu Beginn praktizieren wir leichte Yoga- und Entspannungsübungen, um Deinen Alltagsstress abzustreifen und Deine Chakras wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Danach erfährst Du mehr über die faszinierend sanfte Bowen-Therapie. Wir beleuchten blockierende Glaubenssätze und deren Umwandlung. Dazu erlebst die Kraft der Theta-Energie.



Selbstverständlich machen wir auch Pausen für wertschätzende Gespräche von Herz zu Herz. Du bekommst wertvolle Tipps, um im Alltag Deine Energie zu erhöhen und es gibt eine Meditation, um Dein **HERZLICHT** zum Leuchten zu bringen.

Nach einem Ausflug in die Welt des Ayurveda zelebrieren wir miteinander ein köstliches Ayurveda Menu. **Gönne Dir ein paar Rundum-Sorglos-Wohlfühl-Stunden und eine Stärkung auf allen Ebenen!**

Programm

(Änderungen vorbehalten)

- 14:00 Uhr Willkommen!
Balanciere Deine Chakras - Wohltuende Yoga-Einheiten mit Beate
Einblicke in die sanfte Bowen-Therapie - Faszination Bowen mit Claudia
Erlebe die Kraft der Theta-Energie - Theta-Download mit Sylvia
Sanfte Yogapraxis & **HERZLICHT**-Meditation mit Beate
Ausflug in die Welt des Ayurveda mit Beate
Gemeinsames Abendessen „Ayurveda Soulfood-Menü“
Gemütlicher Ausklang
- 19:00 Uhr Wir freuen uns aufs Wiedersehen!

Du musst Dich um nichts kümmern. Alles ist gut vorbereitet, so dass Du Deine **Pause vom Alltag** in vollen Zügen entspannt genießen kannst. Für die Yogapraxis brauchst Du keine Vorkenntnisse. Matten & Zubehör können auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden. Sag Bescheid, was Du benötigst.

Es gibt Getränke, Snacks, Kuchen und zum Abendessen als krönenden Abschluss ein köstliches Ayurveda Menu, selbstverständlich mit der bekannten Prise Liebe. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien nehmen wir gerne Rücksicht.

- Wann: **3. September 2022 von 14:00 bis 19:00 Uhr**
Wo: Pfungstadt-Hahn
Veranstalter: Beate Ihrig, Pause vom Alltag
Gastbeiträge: Sylvia Galonske (Theta-Healing)
 Claudia Molino (Bowen-Therapie)
Deine Investition: 90,00 Euro

Diesen besonderen Wohlfühltag kannst Du Dir nicht entgehen lassen!



Melde Dich gleich an! Kontakt: Tel. 0151 24241540, E-Mail: info@pause-vom-alltag.de
Weitere relevante Informationen sende ich Dir dann gerne zu.

Ich freue mich auf eine freundliche, fröhliche und genussvolle Seelenzeit mit Dir!

Licht- und Liebevolle Grüße
ebenso von Claudia & Sylvia

Deine Beate