

Auszeit Yoga Wochenende

mit Krankenkassenzuschuss!



Yin Yoga – Tiefenentspannung – Faszien - Wandern

- **Yin Yoga** – eine ruhige, entspannte und sanfte Yoga Praxis, die sich gleichzeitig optimal auf unsere Faszien auswirkt, die tieferen Schichten unseres Bindegewebes, die aus Sehnen, Knorpeln, Knochen und Bändern bestehen. Yin Yoga ist eine effektive Methode der Selbstheilung, den Körper beweglich, in Harmonie und im Fluss der Lebenskraft zu halten. Die Meridiansysteme werden stimuliert und gestärkt!
- **Tiefenentspannung** mit Yoga Nidra
- **Reise** durch die **Energiezentren**
- **Mantra Singen** und **Meditation** – wir nutzen die kraftvolle Schwingung der Mantren, um in unsere Kraft und Freude zu kommen und ganz einzutauchen in Energiefluss, Herzöffnung und Verbindung.
- **Wandern** mit Einheiten Mentaltraining in der Natur

**Termin: Sa/So, 13./14. Oktober 2018, jeweils
von 10-15 Uhr + Wanderung: Samstag ab 16 Uhr**

Im **SEINZ – Wisdom Resort Seminarhaus mit Bio Hotel in Bad Kohlgrub**, umgeben von kraftvoller Natur mit wunderschöner Wandermöglichkeit aufs Hörnle!

Seminarkosten: 188,- Euro. Hiervon **mindestens 75,- Euro Krankenkassenzuschuss** bei allen gesetzlichen Krankenkassen! Hinzu kommen 99,- Euro Seminarpauschale inkl. Halbpension, Übernachtung im Doppelzimmer, energetisiertes Wasser, Kaffee- und Teekannen.

Seminarleitung: Sonja Skok, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Yogalehrerin & Mental Coach.

Anmeldung: sms: 0177- 597 21 47 oder Email: info@yoga-lebensenergie.de+

www.yoga-lebensenergie.de

Sonja Skok
0177-5972147
info@yoga-lebensenergie.de

Sonja Skok
0177-5972147
info@yoga-lebensenergie.de

Sonja Skok
01775972147
info@yoga-lebensenergie.de

Sonja Skok
01775972147
info@yoga-lebensenergie.de

Sonja Skok
01775972147
info@yoga-lebensenergie.de