

# Seelen-Yoga für die Fastenzeit

4x Sonntag, ab 21. Februar 17:30 h - 19.00 h  
im YOGA-LOFT Bruckmühl / Heufeldmühle



## Wirf ab, was du nicht brauchst

An 4 Sonntagen themenbezogen mit Yoga und Meditation auf die Reise zu unserer Seele begleitet mit Musik, Düften, Symbolen und Farben.

Themen: **Freiheit, Träume, Handeln, Lebensziele**

### Beitrag:

- € 50,- für alle vier Kurse
- € 15,- Einzelbuchung

### Anmeldung:

- bis 14.02.2016
  - bei Robert Schmidt
- Tel.: 0175 16 28 166

Email: [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

### Anfahrtsskizze





1. Kurstag: **Freiheit** am So., 21.02.2016

Bin ich frei in meinen Entscheidungen? Was kann ich ändern, um meine persönliche Freiheit zu erlangen. Frei nach dem Motto: „Ich bin ein freier Mensch“ nach Albert Schweizer, werden wir zusammen eine Seelenreise unternehmen, um in uns hinein zu spüren, was uns hindert, bzw. was wir brauchen, um uns in Freiheit zu erleben.

2. Kurstag: **Träume** am So., 28.02.2016

Hast du noch Träume? Kennst du deine Träume? Ganz oft ignorieren oder verleugnen wir unsere Träume oder halten sie zurück. Erst ein bisschen, dann immer mehr. Vielleicht leben wir dann die Träume anderer Menschen? Eine Seelenreise zu den Orten in unserem Inneren, wo unsere Träume schlummern, können unsere Träume wiederbeleben.

3. Kurstag: **Handeln** am So., 06.03.2016

Das Leben liegt in deinen Händen! Hast du das Gefühl, dass DU dein Leben lebst? Was macht dich handlungsunfähig bzw. was hält dich zurück? Du kannst dich jeden Tag neu entscheiden, zu handeln wie DU willst. Wir erkunden in einer Seelenreise, wo unsere Möglichkeiten sind, als „Handlungsreisender“ selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Es geht dabei nicht darum, zu wissen, ob du es kannst, sondern: „Wirst du danach handeln?“

4. Kurstag: **Lebensziele** am So., 13.03.2016

... Eines Tages werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können... So in einem Liedertext. Wie sieht dein Text aus? Stelle dir vor, du bekommst die Chance, am Ende deines Lebens dein Leben noch einmal zu leben, allerdings exakt das gleiche Leben, dass du bereits gelebt hast. Was macht das mit dir? Wir buchen eine Seelenreise, in der jeder seinen „Liedertext“ entwirft, der dich am Ende deines Lebens zufrieden und gelassen sein läßt.

Musik, Düfte, Symbole und Farben

Die oben genannten Therapiemittel helfen dir, ganz bei SINNEN zu sein. Alle vier Seelen-Werkzeuge sind als „Schlüsseldienst“ für Herzensangelegenheiten zu verstehen. Sie wirken direkt im Lymbischen System, also dort, wo in unserem Gehirn die Gefühle agieren. Nach dem Grundsatz „das was du nicht fühlst, das kannst du nicht heilen“ richte ich unsere Seelenreisen aus.