

Düfte-Yoga

4x Samstag, ab 05. November 17:00 h - 19.00 h
im YOGA-LOFT Bruckmühl / Heufeldmühle



Der Duft für Deine Seele

An 4 Samstagen themenbezogen mit Yoga und Meditation auf die Reise zu unserem Herzen begleitet mit Düften, Musik, Symbolen und Farben.

Themen: **Schönheit, Zartheit, Freude, Hingabe**

Beitrag:

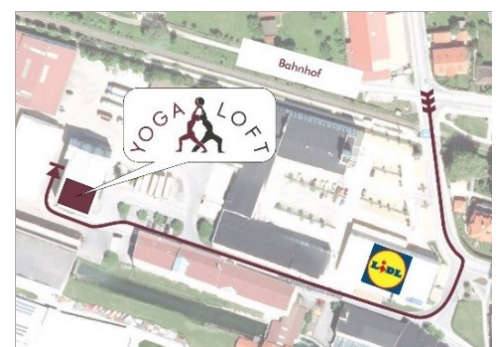
- € 80,- für alle vier Kurse
- € 25,- Einzelbuchung

Anmeldung:

- bis 26.10.2016
- bei Robert Schmidt
Tel.: 0175 16 28 166

Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de

Anfahrtsskizze





1. Kurstag: **Schönheit** am Sa., 05.11.2016

Wo werdet ihr Schönheit suchen und sie finden, wenn sie nicht selber euer Weg und Führer ist? (Khalil Gibran).

„Nur was schön, ist lieb, was nicht schön, mangelt der Liebe“ (Friedrich Jacobs)

Was bedeutet für mich Schönheit?

2. Kurstag: **Zartheit** am Sa., 12.11.2016

Zartheit kann auch mit Feinheit, Anmut, Empfindsamkeit oder Liebreiz verglichen werden.

Was bedeutet für mich Zartheit? Was müsste ich tun, um Zartheit zu entwickeln?

3. Kurstag: **Freude** am Sa., 19.11.2016

Die Freude ist die „Tankstelle“ des Lebens. Sie ist deine wahre Natur.

Was müsste ich tun, um Freude „tanken“ zu können?

4. Kurstag: **Hingabe** am Sa., 26.11.2016

Hingabe – der Schritt ist Ungewisse. Hingabe als ein Akt der vollständigen Überantwortung an das Leben, als eine Einwilligung an das Leben, uns voller Vertrauen, nackt und schutzlos zu präsentieren.

Wie geht es mir dabei?

Yoga und Düfte mit Musik, Symbolen und Farben

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