

Stefanie Legeland

Marion Safier



Wohlfühltag

I AM HAPPY – I AM GOOD

Kundalini-YOGA, AYURVEDA und

Klangentspannung

11. – 13. November 2016

Herzlich Willkommen zu **KUNDALINI-YOGA, AYURVEDA** und **Klangentspannung** in Hamminkeln-Wertherbruch, am schönen unteren Niederrhein!

Wir, **Marion Safier (Ayurveda, www.klangsafier.de)** und **Stefanie Legeland (Kundalini-Yoga, www.yoga-hamminkeln.de)**, freuen uns, unser Wissen über die Lehre vom Leben mit euch zu teilen!

KUNDALINI-YOGA das Yoga der Reinigung, Entgiftung und des Bewusstseins holt dich dort ab, wo du gerade stehst. Es ist somit auch das Yoga für Jedermann, jedes Alter und jede Konfektionsgröße.

Kundalini-Yoga ist frei von Akrobatik und Leistungsdruck, im Vordergrund stehen das Spüren und Erfahren.

Der Atem wird gezielt eingesetzt, um so neue Bewusstseinszustände zu erreichen. Konzentrationsworte (Mantren) helfen, an unserem Wohlfühlort schnell in die Entspannung zu kommen.

AYURVEDA „Das Wissen vom Leben“

Ayurveda betrachtet die Gesundheit als Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele und hilft die individuelle (Vata/Pitta/Kapha) Balance wieder herzustellen. Die ayurvedische Ernährung ist ein ganz wesentlicher Teil des Wissens und bietet uns eine große Vielfalt an. Die Kompositionen der Lebensmittel und Gewürze wirken auf unser ganzes System und schenken uns Energie.

KLANG

Die obertonreichen Klänge berühren und hüllen den Zuhörer ein. Sie geben uns die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und unsere ureigensten Kraftquellen wiederzuentdecken und zu aktivieren. Mit aufgefüllten Ressourcen können wir dem Alltag gestärkt begegnen.

KUNDALINI-YOGA, AYURVEDA und Klangentspannung – das Wellness-Paket für Körper, Geist und Seele!

Komme für ein Wochenende an den wunderschönen unteren Niederrhein und erneuere Körper, Geist und Seele mit Kundalini-Yoga, Klangentspannung und hochwertiger ayurvedischer Ernährung sowie Erlebnisvorträgen über die Lebens- und Heilphilosophie des Ayurveda!

Unser Wohlfühlort:

Kundalini-Yoga auf dem Mattenshof, Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln



Programm ab Freitag, 11.11.2016:

Ab 18.00 Uhr	Anreisen und ankommen – einen Yogitee genießen
19.00 – 20.00 Uhr	ayurvedisches Abendessen
20.00 – 21.30 Uhr	Tagesabschluss-Meditation aus dem Kundalini-Yoga mit anschließender Klangentspannung

Samstag, 12.11.2016:

07.30 – 09.00 Uhr	Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen
09.00 – 10.00 Uhr	ayurvedisches Frühstück
10.00 – 11.00 Uhr	Vortrag über die Heilphilosophie des Ayurveda
11.00 – 12.30 Uhr	Mantra in Motion - Bewegungsentspannung
13.00 – 15.00 Uhr	Mittagspause mit ayurvedischem Gericht und Seele baumeln lassen
15.00 – 16.30 Uhr	BreathWalk®, das Yogawalking aus dem Kundalini-Yoga
16.30 – 17.30 Uhr	It's Teatime ☺
17.30 – 18.30 Uhr	YOGA und Meditation
18.30 – 19.30 Uhr	ayurvedisches Abendessen

Sonntag, 13.11.2016:

07.30 – 09.00 Uhr	Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen
09.00 – 10.00 Uhr	ayurvedisch zubereitetes Frühstück
Ab 10.00 Uhr	Individuelle Klangmassagen mit Marion Safier <i>(nicht im Preis enthalten)</i>

Ein Wochenende auftanken –

dein Invest für Kundalini-Yoga, Ayurveda und Klang: 200 €

Du benötigst eine Unterkunft? Gerne bin ich dir bei der Suche behilflich. Schick eine E-Mail an info@yoga-hamminkeln.de.

Wir freuen uns auf eine wunderbare Zeit und deine Anmeldung:



Marion Safier

Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
Klangpraktikerin

www.klangsafier.de

info@klangsafier.de

Tel.: 0421 / 223 79 177



Stefanie Legeland

Zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und
BreathWalk®-Trainerin (3HO/KRI)

www.yoga-hamminkeln.de

info@yoga-hamminkeln.de

Tel.: 02873 / 949706 und 0172 / 23 56 444

„Du bist, was du verdauen kannst.“ (Yogi Bhajan)