

Stefanie Legeland

Marion Safier



Das Sommerevent am unteren Niederrhein!

I AM HAPPY – I AM GOOD

KUNDALINI-YOGA, AYURVEDA und KLANG

26. – 28.08.2016



Herzlich Willkommen zu

KUNDALINI-YOGA, AYURVEDA und Klang

in Hamminkeln-Wertherbruch

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 KLANG –

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, 26.08.2016:

Ab 18.00 Uhr Anreisen – einen Yogitee genießen
18.30 – 19.30 Uhr Klang und YOGA zum Ankommen
20.00 – 21.00 Uhr Ayurvedisches Abendessen

Samstag, 27.08.2016:

07.30 – 09.00 Uhr Gemeinsam schweigend in den Tag starten!
Klang, Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (alternativ: Breathwalk®)
09.00 – 10.00 Uhr ayurvedisches Frühstück
10.00 – 13.00 Uhr Mantra in Motion und Breathwalk®
13.00 – 15.00 Uhr Ayurvedisches Mittagessen und Pause
15.00 – 16.00 Uhr Klangentspannung in der Natur, evtl. im Wald
16.00 – 18.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung, Spaziergänge, Tee trinken etc.
18.00 – 19.00 Uhr Kundalini-Yoga und Meditation, ggf. draußen
19.00 – 20.00 Uhr Ayurvedisches Abendessen

Sonntag, 28.08.2016:

07.30 – 09.00 Uhr Gemeinsam schweigend in den Tag starten!
Klang, Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (alternativ: Breathwalk®)
09.00 – 10.00 Uhr ayurvedisch zubereitetes Frühstück
Ab 10.00 Uhr Individuelle Klangmassagen mit Marion Safier (*nicht im Preis enthalten*)

Ein Wochenende auftanken – dein Invest für Kundalini-Yoga, Ayurveda und Klang: 200 €

Bei schönem Wetter versuchen wir, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. Auch die Mahlzeiten können in unserem tollen Garten serviert werden ☺

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)