



HAUSRUCK AKADEMIE

FREUDE AN NEUEM

Anmeldung via:

hausruckakademie@gmail.com

Facebook oder Instagram

Telefon: 0676 726 6769

Seminarnummer: 2720

Kursgebühr: € 65,-

Ein Rendezvous mit Dir selbst

Das dreistündige Yoga Retreat mit Private Yoga Coach Lydia ist ein Rendezvous mit deiner Seele. Damit schenkst du dir Zeit, dich selbst zu spüren und deinen Geist bewusst auszurichten.

Du wirst deine innere Stimme klar und deutlicher wahrnehmen, aus der Mitte die Entscheidungen treffen können, dich gut verwurzelt fühlen und dabei ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Himmel genießen.

Durch das gute Einfühlungsvermögen von Lydia kann es auch gelingen, sich körperlichen Einschränkungen bewusst zu werden, sich damit anzufreunden und sie im besten Fall zu lindern oder auch zu lösen.

Mitzubringen:

Yogamatte, Sitzkissen, leichte Decke, kleines Handtuch, bequeme und warme Kleidung, etwas zum Trinken, bei Bedarf Schreibutensilien, für draußen eine zusätzliche Unterlage (z.B. Picknickdecke oder großes Badetuch)

Zielgruppe:

ALLE, die Yoga gerne kennenlernen wollen und ALLE, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse haben.

Kursleitung:

Lydia Hemetsberger
Dipl. Mentaltrainerin,
International zertifizierte
Integrale Yoga Lehrerin



www.hausruckakademie.com



YOGA RETREAT

mit Private Yoga Coach
Lydia Hemetsberger

FREITAG, 24. JULI 2020

17-20 UHR | 4842 Zell am P.

Bei Schönwetter:

Sonnenplateau am Heinrichsberg
Heinrichsberg 20

Bei Schlechtwetter:

event. kultur. hof. Mennerhaus
Heinrichsberg 7

