

HAPPY SOUL DAY

Am Sonntag 23.04. um 10-17 Uhr, Gmünder Hof



Happy Soul
- DAY

Sonntag
23. April
10-17 Uhr
Gmünder Hof, Weilheim

Awake and flow

- Happy Vinyasa Flow - Ines
- Frische bunte Smoothies
- Breathwork - Esther
- Veganes Lunch - Annalei
- Mythologie trifft Yoga - Silvia
- Yin Yoga - Esther
- Soul Mantra-Singkreis - Joris

*Esther & Ines
with Friends
Wir freuen uns
auf euch!*

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

So, hier sind sie, unsere Informationen zu unserem zweiten **Happy Soul Day!** Schenke dir an diesem wunderschönen Ort eine erholsame Auszeit. Zusammen mit anderen lieben Menschen - in stimmungsvoller und vertrauter Atmosphäre - mitten in der Natur, lassen wir einen Tag unsere Seele baumeln! Hier findest du alles zu den einzelnen Programmpunkten und erfährst etwas über uns.

Wir freuen uns auf euch!
Deine Ines & Esther
mit Silvia, Anna und Joris.

Hey, ich bin Ines, Yogalehrerin, Natur- & Bewegungsliebhaberin aus Weilheim. Yoga ist ein großer Teil meines ‚Ichs‘ – vielseitig, in Bewegung und mit viel Herz dabei. In meinem Pop-up Yogaraum NELKE.EINS in Weilheim unterrichte ich Vinyasa Flow Yoga, bin im Sommer draußen unterwegs an coolen FREILUFT-Orten, mache Business Yoga und biete Einzel-/ Gruppenstunden in Yogatherapie.

In meinen Yoga-Stunden bewegen wir uns viel, mal kraftvoll, mal leicht & fließend, mit Musik, verbinden uns mit uns selbst & mit den anderen und kehren ein in innere Ruhe und Entspannung. Für Freude und Spaß finden wir auch immer einen Platz :)

Der Community Gedanke ist mir sehr wichtig, das Mit- und Füreinander da sein. Mit dem NELKE.EINS möchte ich einen Raum schaffen für herzliche Begegnungen und ein fröhliches Miteinander.

eure Ines



Happy Soul
- DAY

Sonntag
23. April
10-17 Uhr
Gmünder Hof, Weilheim

*Happy Vinyasa Flow
mit Ines*

*Yogalehrerin, Pop-up Yogaraum
NELKE.EINS, FREILUFT-Yoga,
Community & Yoga*



Leicht und kraftvoll, statisch und fließend, erdend und aktivierend, zentrierend und raumfüllend - ein lebendiger Mix vereint in einer Happy Vinyasa Flow-Praxis. Wir schwitzen, wir lachen, wir kommen zur Ruhe, sind miteinander verbunden und mit uns selbst.

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

HAPPY SOUL DAY

Am Sonntag 23.04. um 10-17 Uhr, Gmünder Hof

Happy Soul
- DAY Gmünder Hof, Weilheim
Sonntag 23. April
10-17 Uhr

Breathwork
mit Esther

Yogalehrerin,
Rückenschulleiterin &
Trainerin für Firmenfitness

Breathwork sind dynamische Atemübungen für Körper und Geist, innere Ruhe, bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Durch bewusstes Atmen schaffen wir einen kraftvollen Raum für uns selbst und erfahren die vielfältigen positiven Wirkungen.

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

Ich, Esther möchte dich in den ruhigen - passiven und meditativen Yogastil mitnehmen. Breathwork und Yin Yoga war beides Liebe auf die erste Asana, das erste Atemretreat.

Breathwork sind dynamische Atemübungen für Körper und Geist, innere Ruhe, bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Durch bewusstes Atmen schaffen wir einen kraftvollen Raum für uns selbst und erfahren die vielfältigen positiven Wirkungen.

Das tiefe Spüren des Körpers und die Achtsamkeit haben mich als wertvolle Therapiesäule, bei meiner chronischen Erkrankung unterstützt, symptomfrei zu leben.

Meine zweite große Berufung ist der Bereich Firmenfitness, um meine Kolleg:innen auf unterschiedliche Arten mehr in Bewegung zu bringen.

Videos zu mir und meiner Arbeit findest du unter: www.leichtbewegt.jetzt

Hinter und für Annalei steht natürlich eine Anna. Sie ist Herz und Hand des Projekts. In Peiting aufgewachsen hat sie in Wien erst Theaterwissenschaft, dann die Kochkunst studiert und in Spitzenküchen in Wien und Toronto gelernt, was die Essenz guten Essens ausmacht.

Nachhaltigkeit ist seither ihr Antrieb und nach mehr als 10 Jahren im Ausland ist sie nun zurück in der Heimat, um ihre Ideen in der Region zu verwirklichen.

Wir können uns über leckeres Essen von Anna freuen!

Happy Soul
- DAY Gmünder Hof, Weilheim
Sonntag 23. April
10-17 Uhr

Veganes Lunch
von Anna

Annalei

unsere Köchin & Besitzerin vom Kiosk Annalei an der Quelle in Hohenpeißenberg

Bei meinem Speisenangebot ist mir vor allem Nachhaltigkeit wichtig - persönlicher Kontakt und Austausch mit regionalen Lieferanten, beste Bio-Qualität und saisonale Gerichte. So lassen sich kreative Speisen kreieren, verbunden mit der Kultur und Region.

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

HAPPY SOUL DAY

Am Sonntag 23.04. um 10-17 Uhr, Gmünder Hof



Happy Soul Sonntag 23. April
10-17 Uhr
- DAY Gmünder Hof, Weilheim

Mythologie trifft Yoga mit Silvia

Yogalehrerin aus Weilheim mit Leidenschaft für Mythologie & Philosophie

Zum Einstieg in eine fließende Yogapraxis hören wir die Geschichte von der hinduistischen Muttergöttin Parvati. Sie erzählt uns, wie wir mit Leidenschaft, Mut und Tatendrang über uns hinauswachsen können.

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

Hey, ich bin Silvia aus Weilheim, Yogalehrerin aus Leidenschaft.

Für mich ist Yoga mehr als nur körperliche Praxis.

In meinen Stunden versuche ich eine bejahende Lebensphilosophie zu vermitteln und ein gewisses Lebensgefühl zu transportieren.

Außerdem liebe ich es mythologische und philosophische Themen in meinem Unterricht einfließen zu lassen. Auch Pranayama und Meditation dürfen dabei nicht fehlen.

Einfach: Wohlfühl-Yoga für Körper, Geist und Seele, zum Eintauchen, Loslassen und Entspannen.

Ich, Esther möchte dich in den ruhigen - passiven und meditativen Yogastil mitnehmen. Breathwork und Yin Yoga war beides Liebe auf die erste Asana und das erste Atemretreat.

Yin Yoga ist ein liebevoll- ruhiger Yogastil. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im "Jetzt" und das Annehmen dessen was ist. Wir geben uns dabei ganz der Schwerkraft hin mit dem Ziel des Loslassens auf allen Ebenen - körperlich, geistig und seelisch.



Happy Soul Sonntag 23. April
10-17 Uhr
- DAY Gmünder Hof, Weilheim

Yin Yoga mit Esther

Yogalehrerin, Rückenschulleiterin & Trainerin für Firmenfitness

Yin Yoga ist ein liebevoll-ruhiger Yogastil. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im "Jetzt" und das Annehmen dessen was ist. Wir geben uns dabei ganz der Schwerkraft hin mit dem Ziel des Loslassens auf allen Ebenen - körperlich, geistig und seelisch.

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

HAPPY SOUL DAY

Am Sonntag 23.04. um 10-17 Uhr, Gmünder Hof

Sonntag
23. April

Happy Soul
- DAY 10-17 Uhr
Gmünder Hof, Weilheim

Mantra Singen
mit Julia & Joris



Julia - Redakteurin,
Sängerin & Frauenheil-
massage



Joris - Satsang(beg)leiter,
European Treeworker
Herzessänger



"Mantra Singen - ein Weg
zum Herzen"

Diese uralte Tradition stärkt
das Gemeinschaftsgefühl
und erzeugt eine spirituelle,
kosmische Ebene, die den
Geist befreit, Seele beruhigt
und unsere Herzen öffnet.

S.O.U.L.
MOVEMENT

leicht bewegt

Julia - Ich liebe es Mantren zu singen und es ist das schönste für mich die heiligen Mantren in die Welt zu bringen, sie im Kreis gemeinsam zu singen und dabei Menschen zu berühren. Ich freu mich sehr auf den Happy Soul Day und mit euch zusammen zu singen. *Zum Reinhören auf instagram: letitbe.july*

Joris - in Mann wie ein Baum, und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn Joris ist Tree-Worker und verbringt viel Zeit in und mit Bäumen.

Seine andere Leidenschaft ist das Musizieren, vor allem das Mantrasingen. Auf diese Reise nimmt er uns mit. "Mantra Singen - ein Weg zum Herzen" Diese uralte Tradition stärkt das Gemeinschaftsgefühl und erzeugt eine spirituelle, kosmische Ebene, die den Geist befreit, Seele beruhigt und unsere Herzen verbindet.

Mit dieser feinen Energie "singt - klingt" und schwingt unser gemeinsamer Happy-Soul-Day aus.

Der Gmünder Hof – ein wunderbarer Ort für unseren Happy Soul Day. Verbunden mit der Natur, dem Hof, den Tieren und dem sozialen Gedanken wofür der Gmünder Hof steht (www.bruecke-oberland.de).

Wir freuen uns sehr, hier sein zu dürfen!

Sonntag
23. April

Happy Soul
- DAY 10-17 Uhr
Gmünder Hof, Weilheim

Gmünder Hof -
Hofleben im Grünen



Gmünder Hof,
Ettinger Str. 62, 82362 Weilheim



Der Gmünder Hof ist ein besonderer Wohlfühl-Ort mit viel Herz und Hof-Charme, umgeben von Wiesen und Feldern mit Blick in die Ferne. Die lichterfüllte Tenne bietet uns viel Raum für Bewegung, Erleben, Gemeinschaft und Entspannung in gemütlicher Atmosphäre.

S.O.U.L.
MOVEMENT

leicht bewegt

HAPPY SOUL DAY

Am Sonntag 23.04. um 10-17 Uhr, Gmünder Hof



The poster features a purple banner at the top left with the text 'Happy Soul - DAY' in white and yellow, and '10-17 Uhr Gmünder Hof, Weilheim' in yellow. A yellow circle on the right contains the date 'Sonntag 23. April'. The background is a light green gradient. In the center, the word 'Anmeldung' is written in a large, white, cursive font. To the right, there is a circular photo of two women, Esther and Ineg, smiling and holding hands above their heads. Below the photo, there is handwritten text in white: 'Esther & Ineg with Friends' and 'Wir freuen uns auf euch!'. At the bottom right, there are two logos: 'SOUL MOVEMENT' and 'leicht bewegt'.

Anmeldung

Wir möchten mit dir und euch allen einen Wunder - vollen Tag verbringen. Nimm dir eine Auszeit für dich- mit anderen lieben Menschen.

Sei dabei - wir haben **18 Happy Soul Plätze**

Happy Soul Day Investition: **98 EUR**

Ein Tag Auszeit und Selbstfürsorge ist so wertvoll! Deshalb möchten wir 2 vergünstigte Plätze für 78€ vergeben, wenn es dich in deiner aktuellen finanziellen Situation unterstützt. Schreib uns hierzu gerne an!

Anmeldung: esther@leichtbewegt.jetzt

Ort: **Gmünder Hof**, Ettinger Str. 62, 82362 Weilheim

SOUL MOVEMENT leicht bewegt

ANMELDUNG:

Termin:

Sonntag, 23. April 2023
10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Gmünder Hof, Ettinger Str. 62 bei Weilheim i.OB., eingebettet in einem wunderschönen Raum in der Natur.

Teilnahmegebühr:

Wir haben 18 freie Plätze. First come, first serve.

Investition: **98 EUR**

Ein Tag Auszeit und Selbstfürsorge ist so wertvoll! Deshalb möchten wir 2 vergünstigte Plätze für 78€ vergeben, wenn es dich in deiner aktuellen finanziellen Situation unterstützt. Schreib uns hierzu gerne an!

Zahlungsmodalitäten:

Bitte bezahle die Teilnahmegebühr nach Eingang der Rechnung.

Bitte beachte unsere Stornoregelung:

bis 7 Tage kostenlos, bis 6 Tage vorher 50%, bis 3 Tage vorher oder bei Nichterscheinen ist der volle Betrag fällig.

Die Stornogebühr entfällt, wenn ein/e Ersatzteilnehmer:in rechtzeitig gestellt wird.

Teilnahmevoraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Freude am Üben und das Zusammensein stehen im Vordergrund.