

# Wir denken zuviel und fühlen zuwenig

## Der Herzöffner Workshop



Der Mensch ist so konzipiert, dass das Kontrollsystem über dem Herzen angelegt ist. Die meisten unserer Sinnesorgane sind an oberster Stelle zu finden (am Kopf) damit wir alles wunderbar überblicken und kontrollieren können.

In unserer Leistungsgesellschaft werden rationale und wirtschaftliche Entscheidungen erwartet, Tag für Tag.

Viele Menschen nehmen das Herz gar nicht mehr bewusst wahr, außer wenn es "Probleme" macht, somit hat das Herz für viele "nur" die Funktion Blut durch unsere Adern zu pumpen und uns am Leben zu halten.

Das Herz ist anatomisch sehr gut geschützt, (stabiler Brustkorb) da es ein Lebenserhaltendes Organ ist.

### **ABER was würde passieren wenn:**

\*wir ab und zu unser Kontrollsystem ignorieren und auf unser Herz hören würden?

\*wir aus unserem Herzen heraus entscheiden?

\*wir unserer Herzensmelodie folgen?

\*wir der inneren Stimme zuhören?

\*wir die Herzensangelegenheiten bewusst sehen und uns dafür öffnen?

Die Antwort trägst du in dir :-)

Mach dich auf zu deinem Herzen.

Es ist Zeit deinem Herzen zu danken, es zu spüren und eine intensive Beziehung zu ihm aufzubauen.

In dem Herzöffner Workshop werden wir gezielt Asanas praktizieren, die deinen Schultergürtel und Herzbereich öffnen.

Wir üben Meditationen und Atemübungen, die dich mehr mit deinem Herz verbinden. Es werden Asanas aus dem Hatha Yoga Stil und Flows aus dem Vinyasa im Workshop enthalten sein.

Der Workshop eignet sich für alle Menschen, die sich drauf einlassen möchten.



**Sonntag, 22.03.2020**

**Physiogarten**

**Iserlohn**

**10-12:30 Uhr**

**38,00 € pro Person**

**Anmeldung erforderlich**

