(Er-)lebeDICH

Ein Wochenende im Zeichen der
Geistigen und körperlichen Entgiftung

Wann? **Freitag, 07. Juli 2023** ab 17:00 Uhr bis
Sonntag, 09. Juli 2023 ca. 17:15 Uhr
Anreise ab 15 Uhr möglich

Ort: Steinhöf 16, 8255 St. Jakob im Walde
Mehr Infos u. Fotos zum Seminarort findest du auf www.alexandrapoetz.at

Kursleitung: *alexandra pötz* Dipl. Mental-, Intuitions- u. Bewusstseinstrainerin
Marina Kundalini-Yoga-Lehrerin

Übernachtung: Als Schlafmöglichkeit stehen im Haus 2 Doppelzimmer zur Verfügung und am Gelände ist ausreichend Platz zum Zelten

Beitrag: € 185 / Pers., incl. Verpflegung, Unterlagen u. Zeltplatz
€ 245 / Pers., incl. Verpflegung, Unterlagen und Doppelzimmer

Frühbucherbonus: bei Anmeldung bis 28. Mai werden € 20 vom Preis nachgelassen

Was dich an diesem Wochenende erwartet …
Dieses Wochenende ermöglicht dir einen Rückzug und Ausstieg aus deinem eventuell stressigen Alltag. Eine Kombination von geeigneten Yoga-Übungen, spezieller Ernährung und Meditation sollen die Entschlackung und Entgiftung fördern und den Stoffwechsel anregen. Über theoretische Inputs werden für dich Zusammenhänge erkennbar. Meditationen und Waldspaziergänge helfen deinem Geist, zur Ruhe zu kommen und dir, Energie zu tanken. Und das auf eine sehr einfache Art und Weise.

Verpflegung: Wir kochen und essen gemeinsam. Dabei legen wir Wert auf biologische, regionale, vegetarische, den Körper nicht belastende Lebensmittel.
Frisches Quellwasser, Ingwertee, Obst und Nüsse stehen immer zur Verfügung.

Mitzubringen sind:

- eine Unterlage (z. B. Isomatte/Yogamatte), Sitzkissen und Decke
- Bettwäsche/Schlafsack u. Handtuch
- Ggf. Schreibzeug

PROGRAMM

Alle Uhrzeiten und Themen dienen zur Orientierung.
Wir stellen uns flexibel auf die Teilnehmer ein.

FREITAG

Ab 15:00 Anreise

17:00 Wir starten mit einem gemeinsamen Abendessen

18:00 **Info, Kennenlernen am Lagerfeuer;**
Mantren singen, Musizieren und Tönen;
Seva – Besprechen der Aufgaben für die Gemeinschaft

SAMSTAG

07:00 morgendliche **Atem- und Yoga-Übung** mit Marina in der Stille

08:30 gemeinsames Frühstück in der Stille

09:30 das Schweigen wird beendet; Zeit für sich

10:00 **„Was ist Gift für meinen Geist – und wie kann ich es erkennen?"** Inputs, Meditation und Austausch mit alexandra

12:00 Mittagspause; gemeinsames Kochen und Essen

14:00 **Zeit im Wald** (die Natur spüren - sich wahrnehmen)
Kreisgespräch: „Was beschäftigt mich in diesem Moment?"

16:00 Zeit für sich

16:30 **Kundalini-Yoga** mit Marina

18:00 Abendessen; Tagesausklang am Lagerfeuer

SONNTAG

07:00 morgendliche **Atem- und Yoga-Übung** mit Marina in der Stille

08:30 gemeinsames Frühstück in der Stille

09:30 das Schweigen wird beendet; Zeit für sich

10:00 Theorie u. Inputs für die **Reinigung des Geistes**; Transformation in heilsame Energie; Meditation mit alexandra
anschl. gemeinsamer Austausch

12:00 Mittagspause; gemeinsames Kochen und Essen

14:00 Zeit für Austausch **„Themen, die jetzt noch brennen"**,

16:00 **Heilmeditation**

17:00 Feedbackrunde und Abschluss

Anmeldung *bis 30. Juni 2023*
bei alexandra pötz
unter 0699 / 120 44 785 oder
alexandra.poetz@gmx.at
(Max. 10 Teilnehmer)

Veranstalter: alexandra pötz, Praxis für lebendiges Leben
Ofenbach 13, 2880 Kirchberg am Wechsel; www.alexandrapoetz.at