

Was Sie erwartet

Im Vordergrund stehen die Besinnung auf das, was Ihnen wichtig ist, die Freude an der Bewegung sowie die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele. Stets abgestimmt auf Ihr persönliches Anliegen.

- Sie intensivieren Ihre Yogapraxis und können Neues ausprobieren.
- Sie reflektieren Ihre Situation und finden zurück zu den Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen.
- Sie üben Yogatechniken und alltags-taugliche Entlastungsmethoden, die Ihnen helfen, mit Stress, Ängsten und Belastungen gut umzugehen.
- Sie können sich mit wichtigen Entscheidungen befassen, eine Neuorientierung entwickeln und Altes hinter sich lassen, um mehr und mehr sich zu leben.

Wen Sie treffen

Das Angebot richtet sich an Menschen, die interessiert sind zu erforschen, wie sie mit persönlichen Herausforderungen im privaten und beruflichen Feld wirkungsvoll umgehen können und die ihr Potential auf die Bühne des Lebens bringen möchten.

Es sind keine besonderen Yogaerfahrungen nötig.

Hanna Landgraf

Naturheilwege Hanna Landgraf
Hügelstraße 140
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 0176 / 40 22 07 31
E-Mail: hanna.landgraf@naturheilwege.net
<https://www.naturheilwege.net>

Nadine Diewald

Carpe Vitam – Pflücke das Leben
Hügelstraße 140
60431 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 24 14 95 75
E-Mail: kontakt@nadinediewald.de
<https://www.nadinediewald.de>

Ihre Anmeldung senden Sie gerne per E-Mail an Nadine Diewald: kontakt@nadinediewald.de

Anmeldung bis 31. Januar 2024 möglich.

Auszeit für Körper, Seele und Geist



Marma Yoga®
&
Systemaufstellungen

Eine Auszeit für Sie

Unser Leben spielt sich in einem komplexen und dynamischen Umfeld ab. Wir sind Teil zahlreicher Systeme, die auf uns wirken und die wir beeinflussen: Partnerschaft, Familie, Arbeitsumfeld.

Auch unabgeschlossene Situationen unserer Vorfahren können in unserem Leben als Einschränkung wirken.

Um Durchatmen zu können und Zeit für die eigene Reflektion zu finden, benötigen wir kleine Auszeiten. Insbesondere in unseren oft hektischen Zeiten. Denn in der Schnelllebigkeit des Alltags und im beruflichen Stress übersehen wir oft die Grenzen unserer Belastbarkeit.

Die Auszeit für Körper, Seele und Geist bietet Ihnen die Möglichkeit und die Ruhe, sich intensiv Zeit für sich zu nehmen.



Wie wir arbeiten wollen

In der Auszeit konzentrieren wir uns intensiv auf die tägliche Yogapraxis. Mit Hilfe des Marma Yoga® wollen wir Sie durch verschiedene körperliche und geistige Übungen zur Erfahrung Ihrer Selbst führen. Sie erkennen Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen, lernen diese zu akzeptieren und bringen Ihre Seele zum Klingen.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, System- und Familienaufstellungen kennenzulernen und sich Ihrem Anliegen zu widmen. Dabei geht es um das Leben und alle Themen, die dazu gehören:

- Herzensangelegenheiten und die Reflektion der aktuellen Beziehungen im Familiensystem
- Versöhnung mit der eigenen Geschichte
- Erleben von Trennung oder Trauer
- Körpersymptome als Berater
- Unterstützung vor wichtigen Entscheidungen

Wichtiger Bestandteil ist auch Zeit für sich selbst. Ob in der Sauna oder in der Natur, ob allein oder im Austausch mit den anderen Teilnehmern: genießen Sie Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist!

Wann und wo wir uns treffen

**Freitag, 08.03.2024, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 10.03.2024, 17.00 Uhr**

Seminarhaus Sampurna
Am Tiergarten 1
65388 Schlangenbad-Bärstadt
Tel.: 0 61 29 / 50 25 71
E-Mail: info@sampurna.de



Was Sie investieren

**380,00 € für 20 Stunden
Yogapraxis und Aufstellungsarbeit**

zzgl. ab 254,00 € pro Nacht für das Hotelzimmer

Im Preis enthalten sind:

- 2 Übernachtungen
- Vollpension

Die Teilnahme ist nur bei gleichzeitiger Unterbringung im Seminarhaus möglich.

Zimmerbuchung und Verrechnung der Kosten für Zimmer und Verpflegung erfolgen direkt mit dem Sampurna.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6.

Wer Sie begleitet



Hanna Landgraf

Heilpraktikerin und
Yogalehrerin

BeWEGung - Neben meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin ist mir Yoga eine echte Herzensangelegenheit.

Über unseren Körper können wir in der Yogapraxis die Sprache unserer Seele kennen- und verstehen lernen und uns geistig immer wieder ausrichten.

Mein Anliegen ist es, uns über Yoga achtsam mit unseren Grenzen auseinanderzusetzen, zu unserem Kern und zu Gelassenheit, Frieden und Lebensfreude zu kommen.



Nadine Diewald

Heilpraktikerin Psychotherapie und Systemaufstellerin (DGfS)

Ich berate in meiner Praxis Menschen bei persönlichen Anliegen, insbesondere zu familiären Problemen und Beziehungsthemen. Mein Angebot ist die Begleitung von Veränderungsprozessen in Herzensangelegenheiten: Carpe Vitam – Pflücke das Leben!

Familien- und Systemaufstellungen sind ein schneller Weg, um Klarheit zur eigenen Problemstellung zu finden. Wir nutzen hierfür eine menschliche Fähigkeit, die uns das Einfühlen in andere Personen ermöglicht und mittels Stellvertretern ein System im Raum sichtbar macht.