

29. April 2023

Tages-Workshop
"Fit in den Frühling"

Ein Potpourri gefüllt mit sanftem Yoga,
der Kraft der Wildkräuter und
geführten schamanischen Meditationsreisen

An diesem Tag der **Walpurgisnacht** wollen wir uns der **ganzheitlichen Reinigung** von **Körper, Geist** und **Seele** widmen. Lasst uns eintauchen in **entschlackende Yoga-Asanas**, den **Hexengenüssen** von **Wildkräutern** sowie in unsere **feinstoffliche und seelische Welt**.

Es begleiten dich die Kräuterpädagogin Carola, die Yogalehrerin Ornella sowie die Seelenschamanin und Reiki-Meisterin Tanja.

Freue dich auf:

- eine sanfte, reinigende und wohltuende Yogastunde (ca. 75 Min.)
- einen Wildkräuterworkshop, in dem du einige junge, vitaminreiche Wildkräuter aus Wald und Wiesen kennenlernst, die deinen Stoffwechsel wieder in Schwung bringen und deinen Körper entgiften
- einen Tagesausklang mit einer intensiven, regenerierenden Reinigung deiner Aura und geführten schamanischen Seelenreisen in die Anderswelten, in denen du dich mit neuen Energien stärken darfst

24. Juni 2023

Tages-Workshop
"Ein Sommerfest der Sinne"

Mit Blütenkraft, Bewegung und Energie
in die Sommersonnwende

An diesem Tag begleitet uns die **Magie** von **Mutter Erde**. Zur **Sommersonnwende** tauchen wir ein in die **Kraft** der **Blütenseelen**, in unsere **Körperintelligenz** und **Herzenergie**.

Fühle die Sonne in dir!

Es begleiten dich die Kräuterpädagogin Carola, die Yogalehrerin Ornella sowie die Seelenschamanin und Reiki-Meisterin Tanja.

Freue dich auf:

- eine sanfte Yogastunde mit passenden Affirmationen zum Sommer (ca. 75 Min.)
- einen kleinen Wildkräuterworkshop „die Kraft der Blüten“ und
- geführte schamanische Meditationen, in denen du das Feuer des Sommers in dich aufnehmen kannst und sich deine Seele mit Trommelklängen und Entspannungsmusik in die Anderswelten tragen lässt

29. April 2023 und 24. Juni 2023

Gruppengröße: 15 – 20 Teilnehmer

Kosten: **120,00 €**/Teilnehmer und Tag
inkl. Verköstigung, Skript,
Einzelbuchungen der Tage möglich

Anmeldungen: telefonisch (Kontaktseiten Seite 1)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken,
ggf. eigene Yogamatte

Tagesablauf: (für beide Tage)

10:00 – 10:30	Einführung/Carola
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 12:15	Yogastunde/Ornella
12:15 – 13:00	Pause mit Snacks
13:00 – 14:00	Kräutervortrag/Carola
14:00 – 14:15	Pause
14:15 – 16:15	Meditationen/Tanja
16:15 – 16:30	Verabschiedung

Verköstigung: Kräutertee
Wildkräuter-Smoothie
Wildkräutersalat
Kräuterbaguette
Pesto
(vorbehaltlich Änderungen)



Tages-Workshops

29. April 2023 und 24. Juni 2023



Zentrum für Yoga und Bewegung
Forststr. 1
85659 Forstern/Karlsdorf

Wir freuen uns auf schöne Tage mit Euch!



Ornella Gafus – Yogalehrerin BD
Forststraße 1, 85659 Forstern/Karlsdorf
www.woYoga.de
Tel. 0176 32 92 35 53



Carola Reischl - Kräuterpädagogin
BNE
Feldstraße 25, 83527 Haag
www.wildkrauterglueck.de
Tel. 0163 701 96 89



Tanja Weingärtner – Reiki-Meisterin, Seelenschamanin
Tratmoos 20, 85467 Neuching
www.egb-weingaertner.de
Tel. 0151 42 07 84 24