

Ein Tag für dich!

MIT KREATIVEN GESTALTEN UND YOGA DEINE INNERE STÄRKE SPÜREN

WANN HAST DU DIR ZULETZT EINEN GANZEN TAG FÜR DICH ZEIT GENOMMEN?
WIE WOHL FÜHLST DU DICH IN DEINEM KÖRPER?
WIE SEHR BIST DU DIR DEINER STÄRKEN BEWUSST?

Wir haben für dich einen Workshop entwickelt, der kreatives Tun und Yoga verbindet und für dich eine Möglichkeit ist, dich aus dem Alltag raus zu nehmen und Zeit mit DIR zu verbringen.



Das künstlerische Material ermöglicht dir den Ausdruck deiner Innenwelt. Spielerisch und mit Leichtigkeit gestaltest du ein Ressourcenbild für dich, das dich durch den Alltag begleitet und dich an deine Stärke erinnert. Begib dich auf eine Reise nach innen, um Schätze, Werte und die Haltung, die du in dir trägst, auch im außen sichtbar machen. In einem geschützten Rahmen und in gemütlicher Atmosphäre begleitet dich Kathrin in deinem Gestaltungsprozess.



In den zwei Yogaeinheiten mit Petra wirst du merken, dass alles, was du brauchst, bereits in dir vorhanden ist. Asana bedeutet Haltung und wenn deine Haltung, die Ausrichtung deines Körpers, klar wird, entsteht Raum, um deine innere Haltung zu betrachten. Die Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga geben Stabilität und Vertrauen, um tiefer und angenehmer in Yogahaltungen zu kommen. Die gemeinsame Yogapraxis entwickelt sich zu einem Spiel aus Atmung, Bewegung und müheloser Kraft.



In den Pausen tischen wir selbstgemachtes Sauerteigbrot, mit Liebe zubereitete vegane Aufstriche, eine wärmende Suppe und zuckerfreien Kuchen auf.

MEINE INNERE HALTUNG= MEINE INNERE STÄRKE

TAGESWORKSHOP MIT
KATHRIN REITER & PETRÁ HUMER

- Samstag, 18.2.2023, 9:00 - 18:00 Uhr
- Stadtplatz 28/5, 4400 Steyr
- max. 6 Personen
- € 190,- p.P. inkl. Materialien & Verpflegung

Wir freuen uns auf dich und einen Tag, der zum Fest für Körper, Sinne und Seele wird!

Jetzt anmelden unter info@farbregen.at



Kathrin

zertifizierte Kreativtrainerin
Grafik Designerin
Mal- und Gestaltungstherapeutin i.A.
www.farbregen.at

Petra

Yogalehrerin
(Yoga Alliance zertifiziert)
Dipl. Shiatsu-Praktikerin
www.eklektis.at