



*beweglich sein
beweglich bleiben
in
Körper und Geist*

Termine:

jeweils 9 - 17 Uhr
04. Jan - 06. Jan 2019
22. März - 24. März 2019
30. Mai - 02. Juni 2019
01. Nov - 03. Nov 2019

Kosten:

450 Euro

Yoga-Schüler und Wiederholer:

360 Euro

YOGA STUDIO
www.einfachsein.one

Berchardweg 4
München-Feldmoching

089 / 31220811

doris@forchhammer.de

INTENSIVE WORKSHOP



- Harmonischer Umgang mit deinen Mitmenschen
- Liebevoll auf dich und deine Bedürfnisse schauen
- Körperliche Beschwerden in den Griff bekommen
- Begreife wie du jede Herausforderung verdauen kannst
- Was „denkst“ du? ... Kenne deinen Geist!
- Erfahre hilfreiche Werkzeuge: Physisches Tri-Yoga® PSYCH-K® Meditation

Loslassen

... deine innere Freiheit



*beweglich sein
beweglich bleiben
in
Körper und Geist*

Termine:

jeweils 9 - 17 Uhr
04. Jan - 06. Jan 2019
22. März - 24. März 2019
30. Mai - 02. Juni 2019
01. Nov - 03. Nov 2019

Kosten:

450 Euro

Yoga-Schüler und Wiederholer:

360 Euro

YOGA STUDIO
www.einfachsein.one

Berchardweg 4
München-Feldmoching

089 / 31220811

doris@forchhammer.de

INTENSIVE WORKSHOP



- Harmonischer Umgang mit deinen Mitmenschen
- Liebevoll auf dich und deine Bedürfnisse schauen
- Körperliche Beschwerden in den Griff bekommen
- Begreife wie du jede Herausforderung verdauen kannst
- Was „denkst“ du? ... Kenne deinen Geist!
- Erfahre hilfreiche Werkzeuge: Physisches Tri-Yoga® PSYCH-K® Meditation

Loslassen

... deine innere Freiheit



Tri-Yoga®



Die physische körperliche Praxis basiert auf Tri-Yoga® einen

sanften Hatha-Yogastil. Dieser beinhaltet die vielfältigen traditionellen Übungen verbunden mit fließenden oft wellenartigen Bewegungen beim Wechsel der Yogastellungen.

Gleichzeitig ACHTSAM atmen und bewegen, atmen und halten, relaxen. Sie werden erkennen dass sich so sanft und kontinuierlich Verspannungen lösen können.



Meditation



- löst Anspannung / Stress
- verändert das Gehirn positiv
- verbessert den Schlaf
- wirksam bei Verstimmung / Depression
- kann Schmerzen lindern
- hilft Gedanken und Gefühle bewusster zu steuern
- kurbelt die Kreativität an
- fördert das Denken für alternative Lösungen

PSYCH-K®



ist eine Methode die mit Hilfe von verschiedenen Veränderungstechniken direkt das Unterbewusstsein beeinflusst und somit BEHINDERNDE GLAUBENSsätze anhaltend



UMWANDELT

Somit ist es möglich Stress,

Ängste und Traumata zu lösen und unterbewusste Meinungen zu verändern, damit wir unsere Ziele erreichen und unser ureigenes Potential entfalten können. Dadurch leben wir glücklichere Beziehungen, erreichen eine geistige und körperliche Gesundheit, mehr Erfolg in der Arbeit, ein besseres Selbstwertgefühl und vieles mehr.



Tri-Yoga®



Die physische körperliche Praxis basiert auf Tri-Yoga® einen

sanften Hatha-Yogastil. Dieser beinhaltet die vielfältigen traditionellen Übungen verbunden mit fließenden oft wellenartigen Bewegungen beim Wechsel der Yogastellungen.

Gleichzeitig ACHTSAM atmen und bewegen, atmen und halten, relaxen. Sie werden erkennen dass sich so sanft und kontinuierlich Verspannungen lösen können.



Meditation



- löst Anspannung / Stress
- verändert das Gehirn positiv
- verbessert den Schlaf
- wirksam bei Verstimmung / Depression
- kann Schmerzen lindern
- hilft Gedanken und Gefühle bewusster zu steuern
- kurbelt die Kreativität an
- fördert das Denken für alternative Lösungen

PSYCH-K®



ist eine Methode die mit Hilfe von verschiedenen Veränderungstechniken direkt das Unterbewusstsein beeinflusst und somit BEHINDERNDE GLAUBENSsätze anhaltend



UMWANDELT

Somit ist es möglich Stress,

Ängste und Traumata zu lösen und unterbewusste Meinungen zu verändern, damit wir unsere Ziele erreichen und unser ureigenes Potential entfalten können. Dadurch leben wir glücklichere Beziehungen, erreichen eine geistige und körperliche Gesundheit, mehr Erfolg in der Arbeit, ein besseres Selbstwertgefühl und vieles mehr.