

„Selbstwert leben“

Einladung zu einem Vertiefungsseminar: Yoga und Mentaltraining für Körper – Geist – Seele

Willst du glücklich sein? Kennst und lebst du deine in dir angelegten Fähigkeiten und Talente? Willst du bewusst dazu beitragen, deine Lebensfreude zu erhöhen?

Sicherheit erwächst aus der Erkenntnis um den eigenen Wert. Oft achten wir unseren Selbstwert zu wenig und es entsteht ein Gefühl von Mangel und Minderwertigkeit. Mit Übungen aus dem Mentaltraining und Yoga schaffen wir Bewusstsein für Selbstwert, um unsere schöpferischen Kräfte zu nutzen und unser Leben aktiv zu gestalten.

Termin: Samstag, 24.02.2018, 10.00-18.00 Uhr

Energieausgleich: 120,00 €

Ort: Seminarraum Eching, Hollerner Str. 8

85386 Eching, Tel: 089-3191391

www.seminarraum-eching.de

Anmeldung unter: info@yoga-brigitte.de

Das Seminar wird geleitet von:



Marina Jeggle, staatl. gepr. Heilpraktikerin,
Mentaltrainerin/Coach
www.marina-jeggle-naturheilpraxis.de

und



Brigitte Stöger, Yoga-Lehrerin BDY/EYU,
Peter Hess Klangmassagepraktikerin
www.yoga-brigitte.de

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte in bequemer Kleidung kommen, sowie dicke Socken und Schreibzeug mitbringen.