



Workshop Frühlingserwachen auf Mallorca

**Samstag, den 20.04.2013
10:00 – 16:00 Uhr**



Ein Frühlings-Workshop der besonderen Art

Die Natur verwandelt uns im Frühling zu aktive Wesen. Es ist die Zeit des Neuerwachens und erinnert uns an unser wahres Sein – an freudvolle Menschen!

Körper und Seele sehnen sich danach mit der Sonne in Balance im strahlenden Frühlingslicht aufzublühen. Daher nehmen wir das „Frühlingserwachen“ zum Anlass ein Wohlfühl-Treffen der besonderen Art anzubieten.

Stress und Blockaden, die sich unter dem Schleier des Winters angesammelt haben, streifen wir wie ein Wintermantel ab, um Energie und Licht in uns einfließen zu lassen. Wir erfahren eine neue Verbundenheit, Kraft und innere Gelassenheit für einen liebevollen Alltag.

Am 20.04.2013 um 09:30h laden wir auf Mallorca ein, Nähe Montuiri/Porreres auf einer idyllischen Finca und in privater Atmosphäre, unsere Sinne wieder wachzukitzeln.

Eine ausgewogene Kombination, für Jeden auch ohne Vorkenntnisse leicht auszuüben, aus einfachen Yoga-Übungen, Tanz, Atmung, aktiven Meditation u.v.m. bringen unsere Geister sanft wieder ins Leben. Das Frühlingserwachen bietet eine wunderbare Basis aufzuatmen und mit neuem Elan Richtung Sommer durchzustarten.



Frühlingserwachen für Körper & Seele am 20.04.2013

10.00 - kurze Vorstellung und Einführungsrunde

10.10 bis 11.15 - 60 Min. Yoga-Praxis (Thema: Dehnen und Strecken mit sanftem Yoga-Flow)

11.15 bis 11.30 - kurze Pause

11.30 bis 12.00 - Erkenntnisse über „Kraft der Gedanken“

12.00 bis 12.15 - Ausflug in die Akupressur – Stress abbauen

12.15 bis 12.30 - „Gruß an die Schulter“ (kurze Yoga-Sequenz)

12.30 bis 13.15 - Pause

13.15 bis 14.00 - „Schüttelmeditation“ – Wir lassen los

14.00 bis 14.15 - Wechsel- und Feueratmung

14.15 bis 14.30 - Wir tönen gemeinsam ein Mantra – „Wahe Guru“

14.30 bis 14.45 - Gruppenübung zur Erhöhung der Herzensenergie

14.45 bis 15.00 - OM-Vibration für die Seele

15.00 bis 16.00 - Workshop-Ausklang und Zeit für Gespräche



Startklar für einen elanvollen Sommer

Wir aktivieren gemeinsam unsere Selbstheilungskräfte – durch Yoga-Flows, Atemübungen, Akupressur, aktive Meditation und das Singen von Mantras.

Lass Dich ein auf Dein eigenes „Frühlingserwachen“ und genieße unter Mallorcas Sonne die verdiente Auszeit vom Alltag.

Der Workshop ist optimal für max. 10 Pers. und findet ab 4 Teilnehmern statt. Bitte reserviere Dir Deinen Platz daher frühzeitig. Buche direkt über diesen [Link](#) Deinen Platz.

Du bist mit Partner/in, als Single- & Alleinreisende/r oder in einer Gruppe auf der [Finca auf Mallorca](#) herzlich eingeladen.

Sei herzlich Willkommen!
Claudia & Selina

Der Workshop „Frühlingserwachen“ auf Mallorca wird veranstaltet von

Claudia Krings www.yoga-sohong.com

Selina www.selbstheilung-mallorca.eu



Kontakt



Selbsteilung Mallorca
Apartado 96
E-07260 Porreres – Mallorca
Mobil +34-66 11 99 11 8
DE +49-234-459 33 26
selina@selbsteilung-mallorca.eu
www.selbsteilung-mallorca.eu

Die Aktivierung der Selbstheilung liegt immer nur in Deiner eigenen Hand, wenn Du für Dein eigenes leibliches und seelisches Wohl gut sorgen möchtest.

Es werden einfache Wege und Methoden gezeigt, die jedem ermöglichen den Zugang zur eigenen Energie-Aktivierung zu gelangen. Dafür werden keine kostspieligen Heilsysteme, Einweihungen oder Meisterschaften von Außen benötigt. Alles ist bereits in Dir vorhanden. Die Erkenntnis davon wächst stetig in Dir, je mehr Du Dich selber absichtsvoll, mit Deinem Herzen und Deinen eigenen Möglichkeiten befasst.

So ist es!