

Yoga fürs Leben Seminare in Kooperation mit der Yogaakademie Austria

Das Konzept zu "Yoga fürs Leben" hat mich, nachdem ich es von der Begründerin und geistigen Mutter Dr. Gilda Wüst in regem Austausch kennengelernt habe, sofort überzeugt.

Es ist ein sauber sortiertes und gut durchdachtes Konzept, wie man mithilfe etlicher Tools die Negativspiralen der „dir-nicht-dienlichen“ Gedanken durchbrechen und ins JETZT kommen kann.

Und das nicht mittels eines vereinfachten entweder/oder-Weges - sondern eines sehr weiblichen sowohl-als-auch und immer-wieder-wählen-können Kreislaufs ... ☺

Die Tools umfassen einfache Körperübungen, sanfte Atemübungen, Meditationen (bewegte und unbewegte) und kurze Aufmerksamkeitsübungen für den Alltag zwischendurch.

Die Yoga fürs Leben Seminare werden ab 2019 in Form von zwei aufbauenden Wochenenden unterrichtet, wobei ich im vertiefenden Wochenende zusätzlich zu den erweiterten Tools auf individuelle Gesundheitsfragen oder immer wiederkehrende Probleme konkret eingehen werde und hilf-reiches Yoga speziell für DICH anbiete.

Ort:

Seminarhof Schleglberg

Holzhäuseln 12

4681 Rottenbach

0664 / 73 47 49 55

office@seminarhof-schleglberg.at

www.seminarhof-schleglberg.at

**Termine:**

YFL Grundlagen: **23./24. März 2019**

YFL Vertiefung: **25./26. Mai 2019**

(jeweils: 17 Stunden: Beginn Samstag 9:00, Ende Sonntag 16:00)

Kosten:

190 € **pro** Seminar (Wochenende), inkl. Skripten und Zertifikat

Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt mit dem Seminarhaus zu begleichen.

Nach einer Anzahlung von 40 € **pro Wochenende**, reserviere ich Ihnen verbindlich einen Kursplatz (bitte auf untenstehendes Konto mit dem Vermerk **YFL** und Ihrem **Namen**)

Doris Maria Frömel

ist therapeutische Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic. Sie bietet Yogatherapie mit Nadi-Muskeltherapie (nach Remo Rittiner) sowie Familienaufstellungen (nach Bert Hellinger) in der Einzelsitzung an.

„In meinen Yogastunden geht es mir um die Balance zwischen Herausforderung und Freude. Und immer wieder um einen positiven, liebe- und humorvollen Zugang zu seinem Körper und sich selbst jetzt in dem Moment. Als therapeutische Yogalehrerin verbinde ich die alte Wissenschaft des Yoga mit den neuesten anatomischen Kenntnissen und westlichen Bewegungslehren wie zum Beispiel der Spiraldynamik.“



e-mail: doris@froemel.at

web: www.kogese.at