



Balancen Auszeit

Yoga und Sinneswandeln in der Natur

Endlich kommt der Frühling! Überall sprießt das erste zarte Grün, die ersten Blüten bringen wieder Farbe in unser Leben.

Diese Zeit steht für das Öffnen und für die ersten Schritte nach außen.

So wie jetzt in der Natur die aktive Zeit beginnt, können auch wir in die aktive Phase starten!

Wir ermöglichen euch mit unserem **Balancen Auszeit- Angebot** in der Natur die neu erwachenden Energien und Kräfte zu spüren und zu aktivieren. Wir unterstützen euch darin, jahreszeitliche Impulse bei unserer Entdeckungsreise durch die Natur aufzuspüren und auch eure Möglichkeiten für Wachstum und Entwicklung zu entdecken.

Nicole führt uns hierzu in die Geheimnisse des Waldyoga ein. Übungsformen aus dem Energyyoga lassen uns unsere feste Basis spüren, aktivierendes Pranayama lässt uns neue Energie und Kraft schöpfen und gelenkte Meditation fördert eine positive Sichtweise. So finden unsere Ideen einen nahrhaften Boden um zu erblühen.

Gertrud hilft uns das Thema Entfaltung und Wachstum in der Natur aufzuspüren.

Wir wandeln mit allen Sinnen durch den Wald. Mit Übungen zur Achtsamkeit und sensiblen Wahrnehmung stärken wir die Verbindung zur Natur um uns und kommen dadurch mehr bei uns selbst an.

Nach der langen Winterzeit, in der wir Kräfte gesammelt, Ideen entwickelt und Pläne geschmiedet haben, beginnt jetzt die Phase, in der wir uns auf den Weg machen können. Wir entscheiden, welche Ideen, Projekte und Pläne wir umsetzen wollen und schauen was wir dafür brauchen.

Lasst uns gemeinsam die Dunkelheit verabschieden und uns der Zeit des Lichtes, der Zeit der Aktivität und der Zeit des Gestaltens zuwenden.

Seminarleiterin Yoga: Nicole Riquier, zertifizierte Yogalehrerin Advanced IYKG und Diplom-Sportlehrerin; www.balancen.eu

Seminarleiterin Sinneswandeln: Gertrud Hennen, Diplompädagogin und Achtsamkeitstrainerin und systemische Naturcoachin; www.naturspueren.de

Datum: 19.3. 2022

Start: 14 Uhr – ca. 18 Uhr

Kosten: 85 Euro

Ort: Start/Ende: Dorfgemeinschaftshaus Gielsdorf, Auf der Heide

Parken ist vor dem Dorfgemeinschaftshaus möglich.

Anmeldungen/Fragen:

Nicole Riquier E-Mail: info@balancen.eu ; Tel.: 0228/85030285 oder

Gertrud Hennen, E-Mail: gertrud.hennen@onlinehome.de; Tel.: 0178/2046789