



Schweizerhof Flims
Wellbeing- & Yogahotel

Samstag,
2. Oktober 2021

TAGESWORK- SHOP

"Vom Kopf ins Herz"

KONTAKT

Birgit Allweier
birgit.allweier@gmx.ch
078 949 39 28
www.birgitallweier.ch

TAGESWORKSHOP

Wann: Samstag, 2. Oktober 2021

Wo: Schweizerhof Flims

Dauer: von 8.30 - ca. 17.00 Uhr

Für Tagesgäste: 199 CHF

Für Hotelgäste: 149 CHF

(inklusive Kaffeepausen und
2-Gang Lunch)

Detaillierte Informationen
erhältst du nach der Anmeldung.

Offen für alle levels. Es sind keine
speziellen Vorkenntnisse nötig.

Die Durchführung findet ab
5 Teilnehmenden statt.



*Yoga ist das zur Ruhe
bringen der Gedanken im
Geist*

«Yoga citta vritti nirodha», Patanjali

ES IST DAS RICHTIGE FÜR DICH, WENN DU

- Interesse an Yoga hast
- an Persönlichkeitsentwicklung interessiert bist
- deinem Geist und deinem Körper etwas Gutes tun möchtest
- dir einen Tag Auszeit vom Alltag gönnen möchtest

INHALT

- Yoga
- Meditation
- Atemtechnik (Pranayama)
- Methoden, die das Nervensystem regulieren
- Gedanken zur Ruhe bringen lassen
- Schwingungsfrequenzen von Gefühlen
- Gefühle & Chakralehre
- Dankbarkeitstagebuch