



## Sonne, Mond und Sterne - finde deine innere Wahrheit

Yoga-Intensiv-Tag  
18.05.2019- Wandelraum Rösraht  
Silke Bonzel-Friedrich  
Yogalehrerin  
Personal Yoga Trainerin  
Tanz- und Bewegungspädagogin

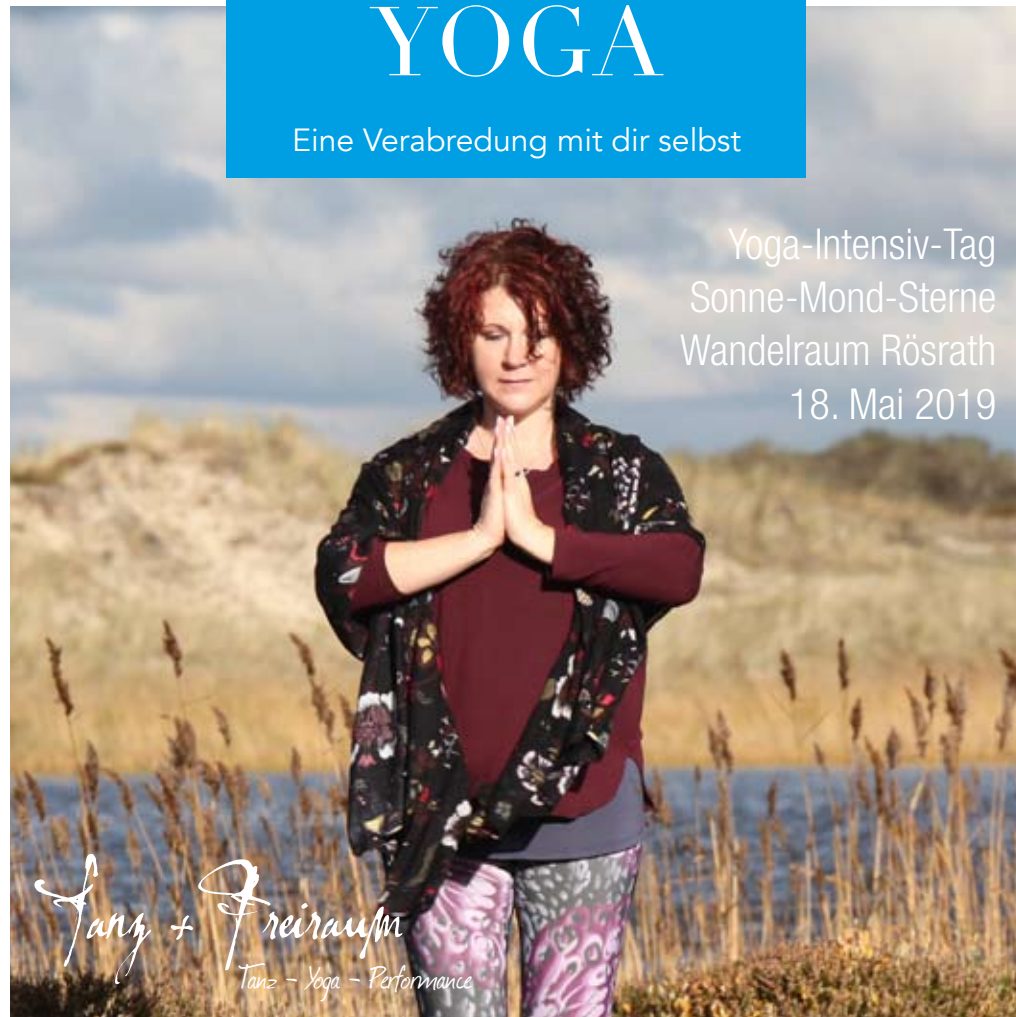
Informationen / Anmeldung:  
[www.tanzundfreiraum.de/  
sonne-mond-sterne](http://www.tanzundfreiraum.de/sonne-mond-sterne)

mail@tanzundfreiraum.de  
tanzundfreiraum.de  
personal-yoga-olpe.de  
0179 58 99 604  
Biggestr. 34  
57462 Olpe

# YOGA

Eine Verabredung mit dir selbst

Yoga-Intensiv-Tag  
Sonne-Mond-Sterne  
Wandelraum Rösraht  
18. Mai 2019



Tanz + Freiraum  
Tanz - Yoga - Performance



## Sonne, Mond und Sterne - finde deine innere Wahrheit

Für Anfänger, die ihr Yoga für sich entdecken und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten ...

Innehalten im Alltag, um bewusst den gegenwärtigen Moment und dein Leben auf dich wirken zu lassen. Um dann deine inneren Wahrheiten und Wünsche (wieder) spüren und erleben zu können.

In einer kleinen Gruppe von max. 12 Teilnehmern widmen wir uns einen ganzen Tag den verschiedenen aktiven Sonnengruß Variationen sowie den sanften Sequenzen von Mond- und Sternengruß. Dabei wechseln sich Vinyasa und Yin-Yoga-Sequenzen mit Entspannungs- und Meditationseinheiten, theoretischen Grundlagen und ausreichend Zeit für Fragen ab.

Du erhältst ein ausführliches Skript und es gibt Ton- und Videomaterial, so dass du die Sequenzen nach deinen Bedürfnissen Zuhause anwenden kannst.

Die Yoga-Intensiv-Reihe „Eine Verabredung mit dir selbst“ führt dich zu deiner persönlichen individuellen Yogapraxis für Zuhause.  
Zu deiner Verabredung mit dir selbst!



Innehalten, den Alltag hinter dir lassen und deine innere Wahrheit spüren. Ein ganzer Tag nur für dich - für deine Verabredung mit dir selbst.

Foto: patrickbonzel.de



Lichtdurchflutet, gemütlich und mit einer besonderen kraftvollen Atmosphäre - der wundervolle Wandelraum in Rösraath.

Fotos: wandelraum.net



### ∞ Inhalte / Leistungen:

Aktivierende Vinyasa-Sequenz mit Sonnengrußvariationen, YinYang-Sonnengruß, sanfte fließende Sequenz mit Mond- und Sternengruß, Atem- und Klangmeditation, Körperscan, Fantasiereise und Shavasana, ausführliches Skript mit den einzelnen Sequenzen, Zugang zu Ton- und Videoaufnahmen, Teilnahmezertifikat.

### ∞ Termin:

Samstag, 18. Mai 2019 - 10:00 bis 17:30 Uhr

### ∞ Ort:

Wandelraum - Zeit für Erfahrung und die Süße des Lebens  
[www.wandelraum.net](http://www.wandelraum.net)



Kölner Straße 1 in 51503 Rösraath  
Im Herzen von Rösraath - nur 7 km von Köln und 60 km von Olpe (direkt an der A4)

### ∞ Kosten:

110,00 Euro / Teilnehmer  
(Aufgrund der Anwendung der Kleinunternehmerregelung gem. § 19 Abs. 1 UStG. erfolgt kein Ausweis der Umsatzsteuer.)

Informationen, Tagesablauf, Anmeldung:  
[www.tanzundfreiraum.de/sonne-mond-sterne](http://www.tanzundfreiraum.de/sonne-mond-sterne)