



PRAXIS DATHE
YOGA, AYURVEDA
PSYCHOTHERAPIE

13.-15. MÄRZ 2015 YOGA UND WANDERN EIN HARZWOCHENENDE

Genieße ein meditatives Wochenende im wunderschönen Harz. Die perfekte Kombination aus Yoga, Meditation und Wandern führen dich zur inneren Ruhe und tiefer Gelassenheit.

Die sagenumwobenen Orte im Harz, die für unsere Vorfahren oft heilige Orte der Kraft waren, werden uns dabei helfen, zu uns selbst und zur Stille zu finden. In den kostbaren Momenten, die uns zur Verfügung stehen, werden wir diese Plätze erwandern, und aus ihnen wieder genau die Kraft schöpfen, die unseren Alltag zu etwas Wunderbarem werden lässt.

Den Sagen und Märchen wohnt eine tiefe Weisheit inne. Wenn wir ihnen zu lauschen verstehen, erinnern sie uns daran, achtsam zu atmen und unsere Füße behutsam auf die Erde zu setzen, denn jeder unserer Schritte, ist entweder einer in Richtung Heilung und Ganzheit oder auch in das genaue Gegenteil.



Kursleitung

Kerstin Dathe - Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin

Carsten Kiehne - Meditationslehrer, Reikimeister, Wanderführer und Märchenerzähler

Freitag

17h-19h

Yoga und Meditation

Samstag

10-12h30

Yoga und Achtsamkeitsmeditation

12h30

Mittagessen

14h30-17h30

geführte Wanderung

Sonntag

10-11h30

Yoga

11h30-13h30

geführte Wanderung und Abschlussrunde

Gebühr 140,- € pro Person

Anmeldung bis zum 15. Februar 2015.

PRAXIS DATHE

Klobenberg 7 06502 Thale Tel: 039487-748520 www.praxis-dathe.de

Sparkasse Gera Greiz - Kto 305944 - BLZ 830 50 000

Max. 10 Kursteilnehmer
Mitzubringen sind bequeme Sachen,
dicke Socken und Wanderschuhe.