Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens

(B.K.S. lyengar)

Kurskosten

Fr. 260.- exkl. Übernachtung und Mahlzeiten, siehe Anmeldung

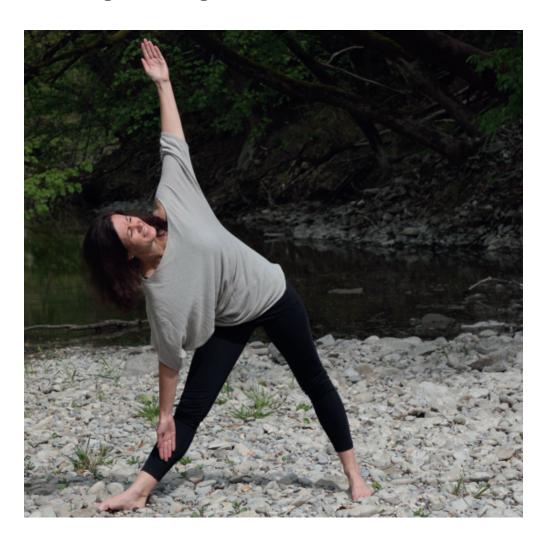
Annullation

Bis 1 Monat vor Beginn keine Annullationskosten, danach Fr. 180.-, ab 10 Tagen vor Kursbeginn wird das Kurshonorar fällig und 50 % der Vollpensions-Kosten.

Name		
Strasse		Bitte frankieren
PLZ / Ort	Herzberg Haus für Bildung und Begegnung 5025 Asp ob Aarau	
Telefon		
Email		

Dein FLOW - Wochenende

Freitag, 23. August 2024, 17.30 Uhr bis Sonntag, 25. August 2024, 16.00 Uhr



mit dynamischem Hatha-Flow Yoga, bewegter Meditation & intuitiver Kreativität

Geniesse Deine persönliche Auszeit und komme ganz bei DIR in deiner Mitte und deiner Kraft an. Erspüre deinen beweglichen und kraftvollen Körper in Kombination mit einem tief entspannten Geist.

Erlebe Leichtigkeit und Standfestigkeit aus deiner Herzensmitte heraus - wie ein Baum der gut mit der Erde verwurzelt ist.

Erfüllt sein, getragen sein und eins sein zu erfahren in einer Gruppe mit gleichgesinnten Menschen, an diesem kraftvollen und naturverbundenen Ort auf dem Herzberg.

Mit diesem Flow-Wochenende setzt du den Samen für mehr Leichtigkeit, Freude und Lebensenergie in deinem Alltag. Die einzigartige Verbindung von Körperarbeit, Medidation und Kreativität, macht es dir ganz einfach in deinen persönlichen Flow zu kommen

Wir starten am Freitag 23. August um 18.30 Uhr mit einem Ankommensritual vor dem Nachtessen, nachdem du dein Zimmer bezogen hast.

Um 19.00 Uhr geniessen wir ein gemeinsames Nachtessen, damit wir gestärkt um 20.15 Uhr mit der ersten Yoga - Session beginnen können. Der Abschluss findet am Sonntag um 16.00 Uhr statt, damit du stressfrei mit einem voll gepackten Energie- und Erfahrungsrucksack deinen Heimweg antreten kannst.





CH-5025 Asp ob Aarau 062 878 16 46 www.herzberg.org info@herzberg.org

O Neria Schreiber, meine Berufung ist es, Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Als Yogalehrerin und Kunsttherapeutin erlebe ich die Einheit von Körper, Geist und Seele in der Verbindung zur Natur und zum unmittelbaren Umfeld. Dei Einzigartiakeit eines jeden Menschen und seine Willenskraft für Entwicklung und Veränderung faszinieren mich tagtäglich. Wie auch Farben, Formen und Materialien meine Kreativität immer wieder neu inspirieren. In



meiner Arbeit bauen wir auf Ihren Potenzialen und Ressourcen auf und ich bealeite Sie zu einem authentischen und freudvollen Leben. Mit über 25 Jahren Erfahrung in Yoga und 9 Jahren als Hatha-Flow-Yogalehrerin biete ich individuelle Klassen an. Meine Ausbildungen als Kunst- und Traumatherapeutin, sowie Erfahrungen im Hospiz Brugg, haben mich stark geprägt und lassen mich Tag für Tag persönlich weiter wachsen. www.neria.ch

Dein Flow-Wochenende 23 his 25 August 2024

, John Heartenend, John Bio John Hegen Jou		
Zimmer	Pro Person/2 Nächte, inkl. VP	
O Einzelzimmer mit Lavabo	Fr. 240	
O Einzelzimmer mit Dusche	Fr. 300	
O Doppelzimmer mit Lavabo	Fr. 200	
O Doppelzimmer mit Dusche	Fr. 240	
O Matratzenlager	Fr. 150	
O Tagesgast, Mittag- und Nach	tessen Fr. 96	

Vegetarisches Essen erwünscht:	: 0
Abholdienst, Zeit:	(pro Fahrt Fr. 10)
Datum	Unterschrift