

SEMINARE 2018

YOGA & Körperarbeit in Hintersee

Wir gestalten diese Tage mit vielseitiger Bewegung, die uns durch „Druck und Zug“ weite Räume in unserem Körper spüren lässt. Trainingsschwerpunkt ist diesmal das Knie, eingebettet zwischen Ober- und Unterschenkelmuskeln. Yoga und das Gehen werden uns wie immer an diesem Wochenende begleiten.

Freitag, 6. Juli, 14.00 Uhr

bis Sonntag, 8. Juli, 16.00 Uhr

Seminarbeitrag: € 165,-

Frühe Anmeldung empfohlen!

www.hintersee.at

Wandern & Yoga im Toten Gebirge

Gehen – Atmen – Meditieren im Einklang mit der Natur – Schritte annehmen und loslassen! Wandernd zur wachen Ruhe kommen, Klarheit und Freiheit finden – Grundkondition und Trittsicherheit erforderlich!

15. bis 19. August

Rinnerhütte – Henaralm (Selbstversorger)

Seminarbeitrag: € 145,-

Bei Interesse bitte bald melden!

GEH-Seminar „Gehen und Verstehen“

Körperarbeit und gesundheitsorientiertes Wandern, Yoga, Walking in your shoes – (unkompliziertes Aufstellen) – bewusstes Gehen – ökonomisch vorwärtskommen – Schwerpunkt: Nacken und Schultern.

Samstag 22. September, 10.00 Uhr

bis Sonntag, 23. September, 16.00 Uhr

in Kleinarl

Seminarbeitrag: € 115,-

www.peilsteingut.info

Bewegungstag von FUSS bis KOPF

Üben mit der Spiraldynamik®

Füße – Becken – Stimme!

Mit Lisa Stern, Christine Roth und Monika Aigner.

Samstag, 13. Oktober 2018, 10.00 bis 17.00 Uhr

Seminarhaus St. Klara, Vöcklabruck

Seminarbeitrag: € 115,-