

# Yoga & Breath works

**18. - 20. Oktober 2019**

Wermelskirchen-Dhünn, Beginn Freitag um 17:00 Uhr

## Yoga, Body and Breathwork - Feel your Rhythm

### Worum geht's?

Veränderung tritt dann ein, wenn wir werden, was wir sind und nicht, wenn wir versuchen, das zu werden, was wir nicht sind. Und wie machen wir das? Mit Hilfe von Bewegung, Meditation und Atemarbeit ziehen wir in unseren Körper ein und kommen so in Kontakt mit uns selbst.

### Was gibt's?

Wir haben eine bunte und wohl abgestimmte Mischung zum Erleben, Wohlfühlen und Entspannen für Euch vorbereitet: Energetisierende Vinyasa-Yogaflows, wohltuendes Thai-Yoga und entspannende Thai-Yoga-Massage sowie bereichernde Übungen zu Leichtigkeit und Integration. Wir werden mit Euch an der frischen Luft die Kraft der Natur genießen und Indoor mit viel Power und Bewegung für gute Laune sorgen.

### Für mich?

Wir freuen uns auf alle, die bereits ein wenig Erfahrung mit Yoga und Bewegung haben und nun gerne in den Genuss neuer Impulse, Erkenntnisse und Weisheit kommen möchten. Herzlich willkommen sind natürlich auch alle, die uns bereits aus Kursen, Retreats und Workshops kennen.

### Wo und wie viel?

Unter Linden, in ländlicher Abgeschiedenheit, inmitten von Obstwiesen, Wäldern und Feldern im Bergischen Land: Hier kann man abschalten, zu sich kommen und Energie tanken. Für Neugierige gern ein Vorgeschmack: [www.seminarhaus-unterlinden.de](http://www.seminarhaus-unterlinden.de)



### Kosten

Preis 250,- €

Unterkunft Übernachtung Vollpension ab 77,- € pro Nacht, vor Ort zu zahlen

### Melde Dich jetzt an

Telefon 0157 - 30446377 E-Mail [mail@donnadanton.de](mailto:mail@donnadanton.de)



**Donna Danton**  
Fitness, Massage, Yoga,  
Körper- & Atemarbeit

**Anne Schwung**  
Atemarbeit & Tanz

