



# Yoga & Seelenwohl

## Dein individuelles Yogaprogramm

Du bist nicht allein. Jeder trägt sie in sich, ausnahmslos. – Die Abhängigkeit von den 7 essenziellen Lebensthemen. Sie beeinflussen dein tägliches Leben im Denken, Fühlen und Verhalten. Sie sind die DNA deiner Persönlichkeit. Es ist nicht neu, denn auch die Wissenschaft hat es oft bewiesen. Dass Energie und deren Wirkung auf die Menschen immer vorhanden ist und zwar unumgänglich und unabdingbar, auch wenn der Verstand es nicht gänzlich begreift. Dies ist so sicher, wie die Mondenergie Ebbe und Flut bestimmt. So sicher, wie Nord- und Südpol nichts voneinander wissen, tausende Kilometer auseinander liegen und dennoch wirken ihre Energien anziehend aufeinander.

### Teil 1. Analyse deiner blockierten Lebensthemen

In einer gemeinsamen Sitzung finden wir heraus, in welchen deiner 7 essenziellen Lebensthemen der Energiefluss blockiert ist. Neben den Blockaden finden wir auch dein dominierendes Lebensthema heraus, worauf du dabei achten solltest und worin du immer wieder Kraft schöpfen wirst.

#### Ablauf

Gegenseitiges Einstimmen. Du darfst entspannen. Ich leite dich durch die Sitzung. Mit Hilfe einer Meditation erzeuge ich eine tiefe Verbindung und hochschwingende Energien. Im weiteren Verlauf stelle ich dir Fragen, um Kontakt zu den Energien deiner Lebensthemen zu erhalten.

Dauer: 1-1,5 Stunden

#### Preis Teil 1

Analyse mit Persönlichkeitskonzept (digital): 111 €

10% deines Energieausgleiches fließen in gemeinnützige Projekte für Umwelt- & Tierschutz. Ich freue mich auf unser Kennenlernen.

### Teil 2. Dein individuelles Yogaprogramm

Basierend auf unserer gemeinsamen Sitzung erstelle ich für dich dein individuelles Yogaprogramm. Die Yogaübungen (Asanas) sind auf deine Bedürfnisse anhand deiner blockierten Lebensthemen abgestimmt. In Bewegung regst du den Energiefluss deiner blockierten Zentren an. Mit einer regelmäßigen Praxis stellt sich innerhalb deines Systems wieder eine Balance her und du erhältst das Gefühl von innerer Ausgeglichenheit zurück.

- Dein individuelles Yogaprogramm als Video.
- Von mir ausgearbeitet und mit mir als ausgebildete Yogalehrerin angeleitet. Direkt zum Mitpraktizieren.
- Nur für dich sichtbar auf YouTube. Den Link bekommst du von mir zugesandt.
- Du kannst bequem zu Hause, zu jeder Zeit und so oft, wie gewünscht, praktizieren.
- Dauer des Videos: ca. 30 min.

#### Preis Teil 2

Individuelles Yogaprogramm (Video): 111 €

10% deines Energieausgleiches fließen in gemeinnützige Projekte für Umwelt- & Tierschutz. Ich freue mich auf unser Kennenlernen.

