

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

(B.K.S. Iyengar)

Kurskosten

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

Annulation

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

Name

.....

Strasse

.....

PLZ / Ort

.....

Telefon

.....

Email

.....

Bitte
frankieren

Herzberg

Haus für Bildung und Begegnung
5025 Asp ob Aarau

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, Meditation 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

Kursleitung 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. Die Einzigartigkeit 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 begleite 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



Anmeldung Dein Flow-Wochenende, 23. bis 25. August 2024

Zimmer	Pro Person/2 Nächte, inkl. VP
<input type="radio"/> Einzelzimmer mit Lavabo	Fr. 240.--
<input type="radio"/> Einzelzimmer mit Dusche	Fr. 300.--
<input type="radio"/> Doppelzimmer mit Lavabo	Fr. 200.--
<input type="radio"/> Doppelzimmer mit Dusche	Fr. 240.--
<input type="radio"/> Matratzenlager	Fr. 150.--
<input type="radio"/> Tagesgast, Mittag- und Nachtessen	Fr. 96.-

Vegetarisches Essen erwünscht:

Abholdienst, Zeit: (pro Fahrt Fr. 10.-)

Datum

Unterschrift

.....

.....