

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

(B.K.S. Iyengar)

Kurskosten

Fr. 290.- exkl. Übernachtung und Mahlzeiten, siehe Anmeldung

Annulation

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

.....

PLZ / Ort

.....

Telefon

.....

Email

.....

Bitte
frankieren

Herzberg

Haus für Bildung und Begegnung
5025 Asp ob Aarau

Womens FLOW - Wochenende

Freitag, 9. Mai 2025, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 11. Mai 2025, 16.30 Uhr



mit Hatha-Flow Yoga, Tanz, bewegter
Meditation & Kreativität

Geniesse deine persönliche Auszeit im Kreis der Frauen. Spüre deinen beweglichen und kraftvollen Körper verbunden mit einem tief entspannten Geist.

Erlebe Leichtigkeit und Standfestigkeit aus deiner Herzensmitte heraus. Fühle dich getragen im Schoss der schöpferischen Quelle der Weiblichkeit.

Muttertag vollkommen neu erleben, an diesem einzigartigen und naturverbundenen Ort auf dem Herzberg.

Mit diesem Womens-Flow-Wochenende setzt du den Samen für mehr Leichtigkeit, Freude und Lebendigkeit in deinem Alltag. Entdecke das Geheimnis der weiblichen Kraft in dir und im Verbund von Frauen.

Die einzigartige Verbindung von Körperarbeit, Meditation und Kreativität, macht es dir leicht, in deinen persönlichen Flow zu kommen.

Wir starten am Freitag 9. Mai um 18.00 Uhr mit einem Ankommensritual vor dem Nachtessen, nachdem du dein Zimmer bezogen hast.

Um 19.00 Uhr geniessen wir ein gemeinsames Nachtessen und um 20.00 Uhr beginnen wir mit der ersten Yoga - Session.

Wir schliessen das Wochenende am Sonntag um 16.30 Uhr mit einem voll gepackten Energie- und Erfahrungsrucksack ab.



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, Kunst- und Traumatherapeutin lebe ich die Einheit von Körper, Geist und Seele in der Verbindung zur Natur. Die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und seine Schöpferkraft faszinieren mich tagtäglich. Farben, Formen und verschiedenste Materialien inspirieren meine Kreativität immer wieder aufs Neue. In meiner Arbeit bauen wir auf deinen Potenzialen und Ressourcen auf. Ich unterstütze dich auf deinem Weg zu einem authentischen und freudvollen Leben. Mit über 10 Jahren Erfahrung als Hatha-Flow-Yogalehrerin biete ich individuelle Klassen an. Meine Ausbildungen als Kunst- und Traumatherapeutin, sowie Erfahrungen im Hospiz Brugg, haben mein Leben stark geprägt und lassen mich Tag für Tag persönlich weiter wachsen. Mehr über mich unter: www.neria.ch



Anmeldung

Dein Flow-Wochenende, 9. bis 11. Mai 2025

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"/> Tagesgast, Mittag- und Nachtessen	Fr. 96.-

Vegetarisches Essen erwünscht:

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

Datum

Unterschrift

.....

.....