

Wir streben alle danach glücklich zu sein!

Auch im YOGA suchen und finden wir unser Glück.

Doch oft gelingt es nicht jenseits der Yoga Matte dieses Gefühl stetig aufrecht zu erhalten.

Wieso eigentlich?



In diesem ganztägigen Workshop „GLÜCK IST WAS FÜR PILZE“ geht es darum, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen – sich für sich selbst einzusetzen und gleichzeitig mit anderen verbunden zu sein.

Wir laden Dich dazu ein, über die Yogamatte hinaus AHIMSA zu üben und konkret in DEINEN ALLTAG zu integrieren.

Mit der „SPRACHE DES LEBENS“ nach M. B. Rosenberg brauchst Du weniger Recht zu haben, sondern kannst glücklich sein – sei Dein Meister.

**Wir üben: YOGA – DYADEN – ACHTSAMKEIT – SPRACHE - BEWUSSTSEIN**

Wann: Sonntag 13. Oktober 2019 von 10 bis 19 h

Wo: Hiltenspergerstraße 15, München

Wieviel: 149 € inkl. MwSt\*

Anmeldung: [kontakt@eva-sandner.de](mailto:kontakt@eva-sandner.de) bis 6. Oktober 2019

Veronika Hausberger unterrichtet Yoga, Pranayama und die Atemmethode nach Leonard Orr. Sie studierte internationale BWL und arbeitete 10 Jahre in dem Bereich. Den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele hat sie am eigenen Leib erfahren, und stellte folglich ihr Leben dafür auf den Kopf - [www.ohlala.yoga](http://www.ohlala.yoga).

Eva Sandner ist Mediatorin und GFK-Trainerin. Sie begleitet Menschen in herausfordernden Situationen mit Einfühlsamkeit und Achtsamkeit. Yoga hat es ihr sehr angetan. Sie lebt die Techniken, die sie vermittelt.

Uns liegen am HERZEN: LEICHTIGKEIT und TIEFE – FEINSINN und KLARHEIT- FLEXIBILITÄT und HUMOR

\* ...oder du kannst Dich glücklich schätzen....

und bist ein/e Dichter/in. Dann sende uns zu dem Thema ein Gedicht bis zum 28.02.2018 an [kontakt@eva-sandner.de](mailto:kontakt@eva-sandner.de). Das Gedicht, das uns am meisten berührt, bekommt die Teilnahme geschenkt.

Wer sich bis 28.02.2018 als erstes bei uns fix anmeldet, bekommt den Tag für 108 €.

Wer sich gemeinsam mit einer Freundin, einem Freund anmeldet, bekommt den Platz für 120 € pro Person.

Insgesamt vergeben wir 10 Plätze.