**Yoga**

**Jahresgruppe mit Margrit Bünter**

***Daten:***

* 04. – 06.11.2022 (Start)

Yoga Wochenende im Mattli, Morschach (FR Abend – SO Mittag) \*

* SA 26.11.2022
* SA 14.01.2023
* SA 11.03.2023
* SA 22.04.2023
* SA 03.06.2023
* SA 01.07.2023 (Abschluss)

***Eckdaten:***

* Ort: Haus Damai, Frauholzstrasse 13, 6422 Steinen (www.haus-damai.ch)
* Zeiten: 09.00h - 17.00h
* Teilnehmer\*innen: Mindestens 5 / maximal 8
* Pauschale: CHF 1000.—
* \*Yoga Wochenende: Zuzüglich Kost & Logis

***Werkzeuge:***

Wir werden mit versch. Werkzeugen arbeiten: Bewegtes Yoga, Meditation,

Pranayama, Mantras, Mudras, Yoga Nidra, etc., Energiearbeit, themen-bezogene Gespräche, Gruppenarbeit, Herz- Seelenarbeit, Vorträge, Fragen/Antworten, Hausaufgaben, Bücher

***Ziel:***

Ziel der Jahresgruppe ist an sich selber zu arbeiten.

Offenheit, Freiheit, Herzliebe. Körper und Geist reinigen, Bedürfnisse wahrnehmen und aussprechen, Lebensziele formulieren und umsetzen. Heilwerden - Heil sein, innere Ruhe und Gelassenheit erfahren, mit Dir selbst sein, mit anderen sein. Akzeptanz von dem was ist, sich vertrauen, anderen Vertrauen. Gruppenenergie als Gemeinschaft & Unterstützung erleben….