

Alle stillen Dinge sind 3 ...



... mit *Katrin Drange-Bergen*

www.koerperbalance-katrin-drange.de

Tel. (05521) 99 86 58



und *Simone Urmala Devi Müller*

www.yoga2balance.de

Tel. (0171) 711 22 18

Erster Advent

Sonntag, 02.12.18 9:00 - 12:00 Uhr



Wie verbringst Du die letzten Wochen des Jahres? Bist Du gehetzt? Nimmst Du Dir Zeit für Dich, für Deine Lieben?

Gehst Du mit wirklich offenem Herzen durch die Weihnachtszeit? Nutze diesen Vormittag als Beginn der bewussten Einkehr, der Besinnung. Zünde eine Kerze an, eine innere Kerze als Symbol für Dein Licht und Dein Wachstum. Freue Dich auf eine friedvolle Adventszeit und genieße ein paar stimmungsvolle Stunden.

Beginn der Rauh Nächte

Freitag 21.12.18 19:00 - 22:00 Uhr



Die zwölf Tage und Nächte zwischen den Jahren sind seit jeher eine Zeit der Ruhe und der Vorbereitung auf

das neue Jahr. Jede Rauh nacht steht stellvertretend für einen Monat des kommenden Jahres. So nutze diese Zeit, nach innen zu schauen, Dir selbst zu begegnen. Alles was wir in diesen Tagen klären, loslassen oder manifestieren, kann sich auf den entsprechenden Monat des neuen Jahres auswirken. Mach Dich vertraut mit diesen magischen Nächten. Mit wirksamen Ritualen und Übungen stimmst Du Dich ein auf Deine Zeit des Wandels.

Heilige Drei Könige

Sonntag, 06.01.19 9:00 - 12:00 Uhr



Alle Jahre wieder gibt uns der Jahreswechsel die Gelegenheit inne zu halten, zurück zu schauen. Uns neu auszu-

richten auf das, was in unser Leben kommen mag. Bist Du bereit? Ein meditativer Vormittag erwartet Dich. Sei in der Stille ganz bei Dir. Das was war, kannst Du dankend verabschieden. Alles was kommt, lade vertrauensvoll ein. Jedes Ende birgt einen Anfang. Ruhige Klänge, kraftvolle Affirmationen und segenspendende Mantras unterstützen Dich, Deinen Weg zu finden und zu gehen.

Bitte bring mit:

Bequeme, warme Kleidung für drinnen und draußen (auch wetterfeste Schuhe), dicke Socken und ein Handtuch. Matten, Decken, Yogakissen und Hocker sind vorhanden. Tee und Wasser stehen bereit.

Veranstaltungsort:

Körperbalance, Göttinger Str. 8-10
(unter Zahnarzt Bosse, Hintereingang), 37412 Herzberg

Die Türen öffnen sich 30 Minuten vor
Veranstaltungsbeginn.

Teilnahmegebühr:

3er-Staffel 149 Euro, einzelne Events je 59 Euro

Anmeldung: Bei Katrin oder Simone per Telefon oder Email. Anmeldeschluss für die 3er-Staffel ist Freitag, 23.11.18. Teilnahme an einzelnen Events nur kurzfristig, wenn noch Plätze frei sind. Es stehen max. 12 Plätze zur Verfügung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.