

WORKSHOP VON ASTROLOGIN UND YOGALEHERIN SASMITA

M.A.Y.
17. MAI
10 - 14 UHR

DAY
2020
ZÜRICH



ENTSPANNUNG UND MEDITATION LERNEN
ZUGANG ZUR INNEREN STIMME
ENTSCHEIDUNGEN IN 9 SEKUNDEN

DIESER KURS RICHTIET SICH AN JEDERMANN UND JEDE FRAU
ALTER UND BEWEGLICHKEIT SPIELEN KEINE ROLLE
WILLE ZUR BEREINIGUNG AUS ALTEN VERHALTENSMUSTERN
DURCH MENTAL-YOGA
NUR CHF 120.--

Hast Du das Gefühl, Du trittst an Ort und Stelle? Möchtest Du einen Ausweg aus dieser Tretmühle finden? Weisst Du nicht, wie Du Dich aus alten Fesseln befreien kannst?

Willst Du mit ganzem Herzen mehr Freude im Leben haben, Dich erfüllter fühlen, Deinem Leben Sinn geben?

Möchtest Du Deine innere Stimme wieder besser hören können und innert **9 Sekunden** die richtige Entscheidung für Dich selbst fällen können? Egal wie schwierig die Umstände, die persönlichen Blockaden, die Umwelt, die Weltsituation, der Stresslevel, es ist möglich, komplette Entspannung zu erlernen, um der Welt gestärkt entgegenzutreten. Bist Du bereit?

Dann ist dies der richtige Workshop für Dich! M.A.Y. DAY heisst Dich willkommen:

M.A.Y. DAY – Meditation Atem Yoga

Meditations-Methode

- lerne meditieren, erste Schritte
- Erkennen und beobachten der inneren Stimmen
- Verbindung aufnehmen mit der wahren Intuition
- Entspannungstraining KET (Schreibblock mitnehmen!)

Atem-Methoden

- Atemtechniken zur Beeinflussung des persönlichen Befindens

Yoga-Methoden

- Mental-Yoga: Verbindung zu Deinem ursprünglichen Sinn
- Eigenverantwortung wahrnehmen, HA tägliches Erfolgstagebuch schreiben lernen zu mehr Erfolg und Zufriedenheit im Alltag

Freue Dich auf Dein selbstbestimmtes Leben, befreie Dich von alten Zöpfen! Viel Spass und Freude gehört zu meinem Seminarstil.

Lass los und sei neugierig, was noch alles in Dir schlummert! Die wahre Reise zu Dir selbst kann nun beginnen. Der Kurs richtet sich an Jedermann/Jede Frau, unabhängig von körperlicher Konstitution und Alter. Es werden sehr einfache Methoden in einem Einführungsstil praktiziert, die danach zu Hause ebenfalls angewendet werden können.

Mitbringen:

- Getränk für Dich selber, Becher oder Trinkflasche (Wasser ist vorhanden)
- bequeme Kleidung (Lycra, Trainer-Hose, etc.) worin Du Dich gut bewegen kannst und die bei langem Sitzen nicht einengt.
- eigenen Schreibblock und Schreibzeug
- gute Laune (wir sitzen alle im selben Boot ;))

Wann: 17.Mai.2020, 10.00 bis 14.00h

Wie lange: 4 Stunden

Wieviel: Kosten 120.— CHF (Anmeldung über laufende TV-Sendung nur 100.--!)

Wo: 8037 **Zürich-Wipkingen**, Raum am Park, Landenbergstrasse 18, SBB Bahnhof in 2 min.

(Da es eine Feldenkrais-Praxis ist, hat es auch bequeme Matten für den Boden.) Limitierte Platzanzahl