

Ins Tun kommen!

mit Yoga und Psychosynthese

Zielausrichtung. Willenskraft. Umsetzungsstärke.

Kennst Du das: Du willst schon lange etwas anfangen, etwas verändern, etwas für Dich tun, etwas nicht mehr tun? Doch Dir fehlt der Impuls, ins Handeln zu kommen?

An drei Abenden kannst Du Stärkung auf diesen Ebenen erleben: Körper, Geist und Seele.

Das Besondere ist dabei die Verbindung der Psychologie der **Psychosynthese** und der Wissenschaft des **Yoga**.

Wir unterstützen Dich und Dein Anliegen mit der Stärkung Deines Bewusstseins, mit Teilpersönlichkeiten- und Ressourcenarbeit, Selbsterfahrung, Chakrenarbeit, Atemtechniken, Körperübungen und Meditation. Komm in Deine innere Ausrichtung, Deine Kraft, ins Tun.

Unsere Übungen holen Dich da ab, wo Du im Moment stehst. Du brauchst keine Vorerfahrung. Du bekommst kraftvolle, einfach in den Alltag integrierbare Techniken und Instrumente, um:

- Dich auf (D)ein **Ziel** auszurichten
- Deine **Willenskraft** zu stärken
- Dein Vorhaben **umzusetzen**

3 Abende: Fr, 03.03., 10.03., 31.03.2023, 18:00-ca. 21:30 Uhr

Ort: Online in Zoom

Investition: EUR 145

Extra: Als Teilnehmer:in dieses Kurses kannst Du drei Monate ab dem letzten Termin die (nicht öffentlichen) Video-Aufzeichnungen sehen, nacherleben und alle Übungen wiederholen. Das stärkt den Lern-Effekt und unterstützt Deinen inneren Prozess.

Anmeldung: Bitte per E-Mail an yoga@andrea-hagemann.de

Deine Seminarleiterinnen

Wir freuen uns auf Dich!



Ingrid Barouti

Psychosynthese-Ausbilderin und -Coach
Heilpraktikerin (Psychotherapie) und
Mediatorin in eigener Praxis



Andrea Hagemann

Yogacoach und -kursleiterin in
eigenem Studio Ayurveda- und
Bachblütenberaterin
Beraterin für berufliche Entwicklung

