



AM FERIENHAUS
MATTENWEG



Entspannung pur!

Umgeben von der wunderschönen Natur des Hochschwarzwaldes lernen Sie neue Energie zu tanken, durchzuatmen und zur inneren Ruhe zu kommen. Unser Ferienhaus wurde frisch renoviert und verfügt über elegante Ferienwohnungen ausgestattet mit dem neuesten Komfort. Die idyllische und freundliche Atmosphäre in unserem Haus bietet Ihnen das passende Ambiente für Ihr Yoga Seminar!

Info/Anmeldung:

FERIENHAUS AM MATTENWEG



Beatrice Davis

Mattenweg 6

D-79856 Hinterzarten / Hochschwarzwald

Fon+49 (0)7652 9196151

Fax +49 (0)7652 1613

info@ferienhaus-am-mattenweg.de

www.ferienhaus-am-mattenweg.de

Weitere Infos finden Sie auch unter:

www.yoga-nidra.ch



YOGA VON HERZ ZU HERZ

Yoga-Seminare

Entspannendes und stärkendes Yoga für Körper, Geist und Seele!

In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie viele wertvolle Inputs, wie Sie körperlich und mental sowohl stärker als auch entspannter werden. Wir praktizieren sanfte Körperübungen, die jedermann ausführen kann, mentale Übungen, Atemübungen sowie die Tiefenentspannungsübung Yoga Nidra.



Die Erfahrung zeigt, dass das Praktizieren von Yoga Nidra (30 Minuten) drei Stunden Schlaf gleichkommt! Außerdem vermittelt Barbara Kündig viele Techniken für mehr Gelassenheit, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Neben dem inspirierenden Seminarprogramm bleibt genügend Zeit, die wunderbare Natur in der Umgebung von Hinterzarten zu erkunden, gemütlich Kaffee oder Tee trinken zu gehen, einen Saunagang zu genießen oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

In den Seminareinheiten werden je nach Bedürfnissen und Interessen die folgenden Themen vermittelt:

- Asanas–Körperübungen für Kraft und Flexibilität
- RückenYoga
- Pranayama, Mantras, Mudras (Atemübungen, Affirmationen, Handstellungen)
- Meditationen für Ruhe, Klarheit, Gesundheit
- Tiefenentspannung mit Yoga Nidra
- Mentales Training
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Ausgleich und Stärkung der Chakren (feinstoffliche Energiezentren)
- Entwicklung der Intuition

SEMINARLEITUNG: BARBARA KÜNDIG



Barbara ist Psychologin, Yogalehrerin und Autorin.

Es liegt ihr viel am Herzen, Menschen darin zu unterstützen, ihren Alltag, ihr Berufsleben und ihre Beziehungen mit mehr Gelassenheit konstruktiv zu gestalten und gesund zu bleiben.

Dabei stützt sie sich auf psychologische und philosophische Grundsätze aus dem Yoga, insbesondere Yoga Nidra (Tiefenentspannung) sowie auf ihre ausgeprägte Intuition. Ihre Seminare sind mit viel Liebe und Humor sehr persönlich gestaltet.

