Body & Mind Newsletter Frühjahr 2012

Gute Vorsätze – wo sind sie geblieben?

Hatten auch Sie sich für dieses Jahr vorgenommen,
bewusst etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun?!

* * * * *

INNERE BALANCE finden

ENERGIE aufladen

AKTIV werden

* * * * *

Haben Sie es getan oder was hat Sie daran gehindert?
„Das mache ich später.“ „Muss mich erst um andere Dinge kümmern.“
„Für mich habe ich jetzt keine Zeit." Diese Argumente kennt wohl Jeder.

Nutzen Sie die Kraft des Frühlings und gönnen Sie sich eine „Auszeit in Stille & Natur“

Neben Entspannungs- und Achtsamkeits-Übungen an Kraftorten in der Natur
zeige ich Ihnen die schönsten Plätze meiner alten Heimat, dem Thüringer Wald.

Buchen Sie jetzt Ihre persönliche Auszeit bei mir:

* * * * *

Auszeit in Stille & Natur mit Wanderung

Do 17. Mai 2012 (Feiertag / Christi Himmelfahrt)
bis Sa 19. Mai 2012

Entspannen Sie sich bei einer geführten Wanderung
auf einem alten Pilgerpfad im Naturschutzgebiet Werratal.

Anmeldung für Kurzentschlossene bis spätestens 16. März 2012

Entdecken Sie, wie kraftvoll bewusste Ruhephasen sein können.

- Achtsamkeits- und Stille-Übungen z.T. in freier Natur
- bewusste Yoga-, Atem- und Entspannungs-Übungen
- geführte Meditationen (Gehmeditation, Herzmeditation)
- Erlebnistag für die Sinne mit Wanderung auf dem Elisabethweg
- kurze Radausflüge zu kleinen Dorfkapellen in der näheren Umgebung

* * * * *

Auszeit in Stille & Natur mit Radwanderung

Do 7. Juni 2012 (Feiertag / Fronleichnam)
bis Sa 9. Juni 2012

Erleben Sie eine geführte und besinnliche Radwanderung
entlang des Elisabethpfades bis zum Fuße der Wartburg bei Eisenach.

- Achtsamkeits- und Stille-Übungen z.T. in freier Natur
- bewusste Yoga-, Atem- und Entspannungs-Übungen
- geführte Meditationen (Gehmeditation, Herzmeditation)
- Erlebnistag für die Sinne mit 30km-Radtour
- kurze Radausflüge zu kleinen Dorfkapellen in der näheren Umgebung

Anmeldung bis 5. April 2012

* * * * *

Auf Wunsch biete ich auch **individuelle Einzelcoachings** in Stille & Natur an,
bei Altenkirchen im Westerwald oder bei Eisenach im Thüringer Wald.

Weitere Termine und Details finden Sie unter „Auszeit in Stille und Natur“

* * * * *

Yoga-Vortrag für Anfänger

Freitag, 16.03.2012, 19.30 Uhr

Einstimmung auf die Yoga-Übungsreihe „Sonnengruß“
- aktives Entspannungs- und Rückenprogramm

Mein Yoga-Vortrag im Rahmen der Frauenakademie 2012 www.neuekompetenz.de

Veranstaltungsort: Chill-Mode, Claudia Asbach und Petra Schumacher,
Wilhelmstr. 49, 57610 Altenkirchen, Telefon 02681 8787247

Anmeldung erwünscht, da max.10 Teilnehmerinnen

* * * * *

Basis-Kurs "Yoga-Sonnengruß"

Samstag, 24.03.2012, 11-15 Uhr
Erlernen der 12 Grundpositionen im Kompakt-Workshop an einem Tag

Veranstaltungsort: 57610 Altenkirchen, Sportzentrum 4

Dieser Yoga-Workshop ist auch als individuelles Personal-Training einzeln oder als Freundinnen-Angebot buchbar.

* * * * *

Terminänderung ab April:
Entspannungsangebot immer freitags

Kurz-Meditationen, Prana Anwendungen und Entspannungsmassagen
finden ab April 2012 immer freitags
und nach wie vor nach individueller Terminvereinbarung statt

* * * * *

Atmen Sie jetzt noch einmal tief ein.
Lassen Sie sich von den wohlig duftenden Frühlingsaromen durchströmen.
Vielleicht können Sie in diesem stillen Moment hören,
wie das Schneeglöckchen auf seine einzigartige Weise
den Frühling einläutet.

Alles um uns herum erwacht und entfaltet sich - ganz natürlich.
Wie wunderbar!

Ich wünsche Ihnen Zeit und Raum für wundervolle Frühlingsbotschaften.

Von Herzen

Kathrin Tannert
Body & Mind Trainerin

Nachhaltiges Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.bewegungs.info
Anmeldung für alle Body & Mind Angebote telefonisch 02685 7244
oder per E-Mail *natuerlich@bewegungs.info*