



## ***Selbsterkenntnis gewinnen durch kreatives Gestalten mit Bildern***

### **Ein Workshop mit Mentaltraining und Yoga für Körper, Geist und Seele**

In jedem Menschen liegt ein großes Potential, um das eigene Leben sinnvoll und glücklich zu gestalten. Oft hindern uns unbewusste Blockaden, dieses Potential zu erkennen.

Übungen aus dem Mentaltraining sowie sanfte und unterstützende Bewegungsabläufe aus dem Yoga begleiten uns auf dem Weg zu Selbsterkenntnis und Bewusst-Sein. Unser innenwohnendes Potential kann sich zeigen und ausdrücken und Klarheit darf entstehen.

Das kreative Gestalten von Bildcollagen gibt uns wertvolle Impulse auf unserem Weg zu mehr Selbstliebe.

Dozentinnen: Brigitte Stöger, Yogalehrerin BDY/EYU

Marina Jeggle, Mentaltrainerin / - Coach für Gesundheit

Alle Übungen werden individuell an die Befindlichkeit der Teilnehmer\*innen angepasst. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Termin:** Sonntag, der 14. April 2024 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 180,-- € / Person

**max. Teilnehmerzahl:** 12 Personen

**Veranstaltungsort:** Schloss Blumenthal, Blumenthal 1, 86551 Aichach, Tagungsraum Remise 1  
(Mittagessen ist in der Gaststätte möglich, jedoch nicht im Preis inbegriffen)

**Anmeldung:** Per Email bei Brigitte Stöger [info@yoga-brigitte.de](mailto:info@yoga-brigitte.de) oder  
bei Marina Jeggle [marinajeggle@t-online.de](mailto:marinajeggle@t-online.de)

**Anmeldeschluss: 17. März 2024**

**Bei Anmeldung bis 10. Februar 2024 erhalten Sie 10% Frühbucherrabatt !**