

Schamanische Heilmethoden,  
Meditation,  
Übungen des Verzeihens,  
Entspannungstechniken,  
Yoga,  
richtiges Atmen und  
Bewusstseinübungen  
treffen auf

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse ,wie die der  
bewusster Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Ausdauertraining  
mit dem Ziel, das Geheimnis gesunder Zellen zu entdecken ...für einen klaren Geist und  
ein glückliches Leben.

Ich arbeite mit dem Buch von Alberto Villoldo und David Perlmutter. Das erleuchtete Gehirn.

Nun habe ich mir schon seit einiger Zeit zum Ziel gesetzt, darüber ein Seminar zu führen und Euch  
5 Wochen zu coachen und zu begleiten.

Durch gemeinsames Üben kommt Ihr in die Selbstständigkeit.  
Während der ganzen Zeit stehe ich auch für Einzelsitzungen zur Verfügung.

Infoabend Mittwoch 01. Oktober 19.50h - 20.30 ( nach dem Yoga )  
Dienstag 07. Oktober 18.00h- 18.50h (anschliessend Yoga )  
Der Infoabend ist kostenlos.

Anmeldung bis 17. Oktober, besser noch früher, weil wir die Nahrungsergänzungsmittel bestellen  
müssen.

Das Seminar findet immer Samstags statt und dauert ca. 3 Std. Beginn: 15-18h , 5 Termine.  
Wir werden Ausdauertrainig, Yoga, Meditationsübungen, und Schamanische Techniken erlernen.  
Wir werden für diese Zeit einen Ernährungsplan einhalten und es werden Fastentage vorkommen .  
Ich werde per Mail alle Fragen, die auftauchen beantworten. Ich stehe für Einzelsitzungen für diese  
Gruppe im Besonderen zur Verfügung.

Termine: Samstag 25. Okt, 01.Nov, 08.Nov., 15.Nov., 22.Nov., ( bitte die ersten Termine nicht  
verpassen!)

Falls Du mal nicht kommen kannst, besteht die Möglichkeit für einen Einzeltermin.

Seminarkosten Gesamt: 325.- € ( Preis bleibt gleich, auch wenn Du einen Termin absagst).

Einzelsitzung 60.-€/Std ( wie Heilbehandlung ).

Bitte frage Deinen Arzt, ob Du fasten darfst ( 1 Tag in der Woche ) und Du leichtes  
Ausdauertraining absolvieren kannst. Du machst dieses Seminar eigenverantwortlich.  
Ich begleite Dich. Namaste´Ina