Christa Havlik
yoga jetzt leben

# Der achtsame Yogaweg in die Lebensfreude

## ATEMYOGA & KLANG

## 14. - 18. April 2024

**„Der Atem sollte uns ein Lehrer sein“ (Desikachar)**

Mit spürender Achtsamkeit begeben wir uns auf eine Forschungsreise um die Erkenntnisse und Wirkungen des Atems zu vertiefen. Dieser Weg führt in eine bewusste Wachheit, die körperlich und geistig stabilisiert und Freude schenkt. Behutsames und bewusstes Beobachten der Atemräume lässt den eigenen Rhythmus spürbar werden. Im Fokus steht der Kehlbereich, der für den Atem als Schutzwall dient und den Austausch zwischen Innen und Außen lebendig hält. Es gilt hier die Weite zu bewahren um den Austausch mit der Außenwelt gesund und frei zu gestalten.

***Voraussetzungen:***
Für alle Menschen, die Freude und Offenheit für Neues mitbringen.

***Seminarkosten:***
Exklusive Unterkunft und Verpflegung Euro 190,-
Early Bird bei Anmeldung bis Ende Februar Euro 170,-
Gesundheitshunderter SVS möglich

***Anmeldung:***
Christa Havlik, +43 680 2308956, info@yogajetztleben.at

**Fünf Frühlingstage**
**Du selbst zu Sein**

**www.yogajetztleben.at**

**Christa Havlik**

- Yogalehrerin BYO/EYU
- Ehe-, Famlilien- u. Lebensberaterin
- Mediatorin

**Naturhotel Molzbachhof**

Tratten 36, 2880 Kirchberg am Wechsel

**TEL: 02641 2203**

**www.molzbachhof.at**

Je nach Verfügbarkeit können Sie Ihre Wunschkategorie im Naturhotel Molzbachhof direkt buchen.