



## Vom Kopf zum Herz ❤️

Löse dich von deinen stressvollen Gedanken im Kopf über dich selbst und andere und erfahre die positive Wirkung der Aktivierung deines Herzzentrums.

## Raus aus dem Gedankenkarussell

Die besondere Kombination von Yoga & The Work lädt zu bewusstem Wahrnehmen unseres Körpers und Geistes ein. Während dem dreistündigen Workshop wirst du lernen, was die Grundprinzipien von The Work of Byron Katie sind und wie dir vier einfache Fragen und die Umkehrung deiner stressigen Gedanken helfen, wieder Frieden in dein Leben zu bringen.

## Mit Yoga in deine innere Mitte

Mittels Meditation erforschen wir unsere Gedanken und lenken mit achtsamen Yogaübungen, bewusster Atemlenkung und Entspannung unseren Fokus bewusst zum Herzen. Dies ermöglicht uns, unseren Bewegungs- und Handlungsspielraum zu erweitern.

Kursdatum: Samstag, 16. November 2019  
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr  
Kursort: MALAYOGA Thalwil, Gotthardstrasse 32, 8800 Thalwil (direkt beim Bahnhof)

Kursleitung: **Andrea Fedier**, Yogalehrerin BYV und Coach für The Work of Byron Katie vtw  
Niveau: Yogakenntnisse empfohlen, The Work Kenntnisse braucht es nicht  
Kosten: CHF 80

Anmeldung & Infos: [www.andreafedier.ch](http://www.andreafedier.ch) / [info@andreafedier.ch](mailto:info@andreafedier.ch) / 079 392 23 21