

# „Auszeit vom Alltag“

## Achtsamkeit, Meditation & Yoga

im Gästehaus Seebeck in Vielitzsee  
vom 20. - 22. April 2018

Finde deinen Weg zu mehr Gesundheit, Glück und innerer  
Zufriedenheit.

Achtsamkeit, Meditation und Yoga unterstützen dich dabei.

Eine Einladung an alle, die immer schon einmal ausprobieren wollten,  
ob Meditation ihnen hilft, zur Ruhe zu finden.

In der ständigen Hektik des Alltags vergessen wir oft inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und uns für einen Moment auf uns selbst – unsere Mitte – zu fokussieren. Mit Achtsamkeit, Meditation und Yoga lernen wir wieder, dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen, mehr Lebensfreude zu entwickeln und zu innerer Ruhe zu finden.

Die Wirksamkeit der alten indischen Techniken ist heute bereits in vielen Studien belegt. Achtsamkeit, Meditation und Yoga sind effektive Verfahren, um Stress, Depressionen und Burnout vorzubeugen.

Gönne dir eine Auszeit, in der Gesundheit und Zufriedenheit im Mittelpunkt stehen.

TERMIN: 20. - 22.04.2018

ORT: Vielitzsee, etwa 15 Kilometer östlich der Kreisstadt Neuruppin am namensgebenden Vielitzsee.

GRUPPENGROÖBE: max. 12 Personen

KOSTEN: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension: 240.- €

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail.

### Yoga in Brieselang



Swantje Wolters

Yoga, Meditation, Reiki &  
Beratung

Tel.: 033 232 / 38 100

Mobil: 0174 / 99 04 254

info@swantjewolters.de