



WYDA – spüre deine Freude und Energie

10 Termine, ab Dienstag, 26. Apr 2022, 18:30 - 19:30 Uhr

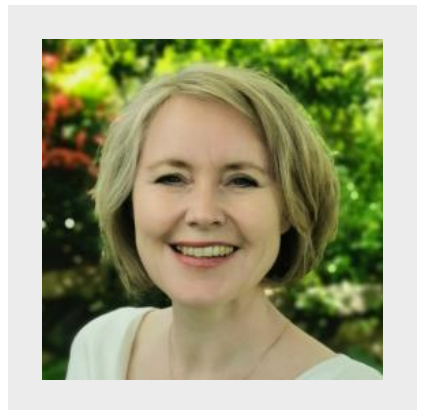
Einst begaben sich Druiden-SchülerInnen auf einen jahrzehntelangen Weg, um zur WYDA-MeisterIn zu werden. Bis vor kurzem wurde diese uralte Lehre nur in wenigen irischen und schottischen Familien praktiziert und weitergegeben. Nun wird WYDA auch bei uns wieder neu entdeckt.

Die sanften, fließenden Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen des WYDA stärken, harmonisieren und verbinden die Energiefelder in unserem Körper und führen uns in unsere Mitte.

In einzigartiger und ganzheitlicher Weise stellt WYDA die Jahreszeiten und Natur-Elemente in Verbindung mit uns Menschen. Wir finden wieder zurück zu unseren Wurzeln und erleben uns intensiv als Teil der Natur.

Die sanften Übungen im WYDA

- o führen uns zu Achtsamkeit, Lebensfreude, Frieden und innerer Ruhe
- o schulen unsere Wahrnehmung
- o fördern und erhalten unsere Gesundheit auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene
- o erhöhen unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden, unsere Beweglichkeit
- o bringen unseren Geist zur Ruhe und bringt uns in unsere Mitte



Kerstin Schierl

Anmeldung: (bis 22.04.2022)

Kerstin Schierl
kerstin_schierl@hotmail.com
0650 / 5458008
www.eisenbergerhof.at

Preis:

10 ÜEH € 120,-
10 ÜEH € 110,- für LeNa
Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

