



Nimm die Zügel Deiner Gedanken in die Hand  
und stärke Dein Herz.

17. Januar 2021

## Warum könnte das etwas für Dich sein?

Von Zeit zu Zeit spielt uns das Gedankenkarussell einen Streich und wir denken den gleichen Gedanken immer und immer wieder. Wir sorgen uns um die Zukunft oder hängen in der Vergangenheit fest. In Momenten, in denen Du ruhig und in Deiner Mitte bist, bekommst Du eine Ahnung davon, dass es nicht die Gedanken sind, die Dich ausmachen. Es ist vielmehr Dein innerster Kern, in dem Du Deinen eigenen Frieden spüren kannst, unabhängig von allen äußeren Umständen.

Dieser Tag soll Dir Anstöße geben, wie Du (wieder) Zugang zu Deinem innersten Wesenskern bekommen kannst.

## Was erwartet Dich?

Ein Tag voller Angebote, die Du allein und doch in der Gemeinschaft erleben kannst.

**Waldbaden, Yoga & Atmung, Meditation, Hintergrundwissen, sowie Austausch in der Gruppe** sind in einer energetisch sinnvollen Weise miteinander verknüpft. **Ausreichend „Offline“ Pausen sind eingeplant.** Für die Gruppe ist es wichtig, dass Du bei allen Sessions anwesend bist. Dieser Tag findet als **virtuelles Live Event mit Zoom** statt. Wir freuen uns sehr, wenn Du Dich auf diese experimentelle und liebevoll ausgearbeitete Reise einlässt!

**Sonntag, 17. Januar 2021 / Start: 9 Uhr / Ende: 16:30 Uhr**

Du möchtest bei unserem Herzenstag dabei sein? Dann schreib eine Email mit Deiner Telefonnummer an: **fromheadtoheart@gmx.de** und überweise den **Betrag von 69€** an Anja Kemnitz via PayPal (anjatravels@gmx.de) oder auf das Konto IBAN DE87 4306 0967 2047 2021 00





## Hilke Krause

Sivananda Yogalehrerin

Ich liebe meine Yoga Praxis so sehr und fast schon so lang wie Ben&Jerry`s Eiscreme und navigiere meinem Motto "Be Ganesha" folgend durchs Leben. Die Sivananda Asana & Pranayama Praxis (Körper- & Atemübungen) zeichnet sich durch klare Struktur und eine wohltuende Kombination von Kräftigung, Dehnung & Entspannung aus - so lernt man, auch im Leben innerhalb kürzester Zeit von Intensität in vollkommenes Loslassen zu wechseln. Ich werde mit Euch diese Asana & Pranayama Praxis üben. An diesem Tag liegen die Schwerpunkte auf Herzöffnung und Hingabe.

[hilke.krause@web.de](mailto:hilke.krause@web.de)



## Martina Grigoleit

Yogalehrerein BDY und Zusatzausbildung in Meditation und Pranayama nach Sri Sri Ravi Shankar

Seit Beginn meiner Yogapraxis war der philosophische Hintergrund eine große Leidenschaft von mir und hat mich mehr als alles andere gelehrt, den Alltag immer öfter freudvoller und gelassener leben zu können. Ich werde Euch an diesem Tag mit auf eine kleine Reise nehmen in diese weite Welt des Wissens. Die Reise vom Kopf zum Herzen.

[www.yogahh.org](http://www.yogahh.org)



## Anja Kemnitz

Entspannungstherapeutin und zertifizierter ANFT Forest Therapy Guide

Ich nehme Euch mit in die Natur. Dabei ist es völlig egal wo Ihr Euch Plätzchen sucht. Im nahegelegenen Park oder Wald, in Eurem Garten, auf dem Balkon oder auch in der Wohnung begeben wir uns in eine schöne Entspannung, die alle Sinne anregt und Eure Verbindung zur Natur stärkt. Waldbaden ist nachweislich gesund. Es reduziert Stress, verbessert unser Herz-Kreislauf-System, hilft bei Schlafstörungen und stärkt unser Immunsystem. Unser Herz leitet uns, unser Kopf kommt zur Ruhe.

[anja-anftguide@gmx.de](mailto:anja-anftguide@gmx.de)