

# Yoga! Deine Auszeit am Samstag!

## „ICH LIEBE MICH !!!“

Sind die Energien im Herzchakra ausbalanciert kann Offenheit,  
Freundlichkeit und Liebe entstehen –  
für andere..... aber auch, und vor allem für Dich selbst !!!

Verbinde Dich in einer ausgiebigen, sanften Praxis mit wohlwollender Achtsamkeit für Dich selbst, nimm Dir Zeit,  
nach Innen zu spüren !!! Die Āsanapraxis wird ergänzt durch Atemarbeit und eine geführte Meditation,  
die Liebe zu Dir selbst soll Dein Fokus sein !!!

**Nimm Dir die Zeit, das Großartigste in Deinem Leben zu würdigen: Dich selbst !!!**

**Am Samstag 03.02.2024 von 15:30 – 17:00**

in der Yogaschule Dagmar Holsteg

Deine Investition: EUR 20,00 // GLS BANK, DE 43 4306 0967 3042 9238 00, BIC: GENODEM1GLS

**Ich freu mich auf Dich !!!**

Sabine Rosenthal

Yogalehrerin BDY/EYU