



# FRAUEN KRAFT SEMINAR

## Frühlingserwachen mit Wildkräutern und Yoga

**29. April - 1. Mai 2016 in Aigen/Steiermark**

Auch unser 2. **Frauen Kraft** Seminar ist ein Wochenende um Energie zu tanken, zur Ruhe zu kommen, den Kontakt mit Dir selbst zu vertiefen und Kraft zu schöpfen.

Diesemal - im Frühling - spielen **Wildkräuter** und **Yoga** die Hauptrollen. Wir werden gemeinsam durch kräftigende, öffnende Yogasequenzen fließen und zur Ruhe kommen. Wir werden die Natur gehen, Wildkräuter bestimmen, bestaunen und sammeln. Daraus zaubern wir wohltuende Tees und heilenden Sirup, mischen Salben, bereiten Tinkturen und bereichern unsere Mahlzeiten.

Ergänzt wird das Programm durch manuelle Techniken, Meditationen, kreative Elemente und Zeiten des Austausches und der Stille.

Dieses Wochenende verbringen wir im Kreise von max. 10 Frauen in einem gemütlichen Blockhaus in der Natur in Aigen / Steiermark. Wir werden hier auch gemeinsam Kochen, Essen und Übernachten.

Kosten 260€ inkl. Essen und Übernachtung  
Zeiten: Freitag 14:30 bis Sonntag ca. 14:30

Mitzubringen:

2 große Handtücher, Polster und Decke

ev. Yogamatte und Meditationskissen

ev. Schraubgläser, Tropfflaschen (wenn du welche zuhause hast)

Seminarleiterinnen:

Renate Pelzl (Osteopathin und Kräuterpädagogin)

Julia Dobnig (Yogalehrerin)

Anmeldung unter [julia@yogahimmel.at](mailto:julia@yogahimmel.at) oder unter 0650 6626445

