

# "Körper-Tempel-Reise" Verbundenes Atmen, "Tempel-Yoga" & Innere Reise

am Sonntag 5. November von 11-15 Uhr in 24960 Glücksburg

In einem schönen Raum mit Ostseeblick, in dem wir an diesem Tag eine "Tempelatmosphäre", also einen geschützten, heiligen Raum für Frauen und Männer kreieren werden, geht es um Dich und um die Weisheit Deines Körpers und Deines Herzens. In der Hinwendung zu Dir selbst, gibst Du Dir und Deinem Körper die Möglichkeit, loszulassen, was nicht mehr dient, um Deiner Essenz noch einen Schritt näher zu kommen.

SEIN statt tun

FÜHLEN statt Denken

Hingabe

Selbstliebe

Hierfür nutzen wir den Atem, sanfte Körperarbeit ("Tempel-Yoga") und die Meditation (Innere Reise).

Der Atem ist ein wundervoller, sanfter Heiler, der die Blockaden dort auflöst, wo sie sich im Körper befinden. Die Technik des verbundenen Atmens wirkt auf körperlicher und seelischer Ebene reinigend und entgiftend, wodurch körperliche und geistige Blockaden sich lösen können. Der Verbundene Atem kann uns in Verbundenheitserfahrungen mit uns selbst und mit einer höheren Kraft führen. Er führt in Räume der Transzendenz und bietet sowohl therapeutisch als auch spirituell eine wundervolle Erfahrungsdimension.

Der Begriff "Tempel Yoga" ist eine Eigenkreation, in der ich in "Tempel-Atmosphäre" Yin Yoga, Musik, Klang, Berührung, also die Einbeziehung der Sinne, kombiniere. Es braucht keine Yoga-Vorkenntnisse und geht nicht um Gelenkigkeit und Ausdauer, sondern um sanfte Körperübungen, die zum Loslassen und zur inneren Einkehr einladen.

In dieser Selbsterfahrungsreise erwartest Dich ein individueller innerer Prozess, der durch die Gruppenenergie noch potenziert wird.

Ausgleich nach Selbsteinschätzung: 60-90€

Mitbringliste:

- -Yogamatte, Decke & Kissen
- eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagsbuffet
- eigenes Geschirr, Becher & Besteck

Wasser & Tee vorhanden

Ich freue mich auf Dich und auf unsere gemeinsame Zeit im "Tempel". Deine Julia

**Verbindliche** Anmeldung: per email an [jules.fischer@gmx.de](mailto:jules.fischer@gmx.de) oder whatsapp 0176 24713155

[www.julia-fischer-therapie.de](http://www.julia-fischer-therapie.de)