

# YOGAWORKSHOP

„Ich bin“

Erlebe einen Tag mit DIR.  
Lerne dich neu kennen, begleitet von  
aktivem und ruhigem Yoga sowie  
Übungen für dein Selbstvertrauen.

Wann?

**Sonntag**

**16. Juni 2024**

von 10 bis 17 Uhr

Wo?

**Mana Loft**

Gahlingspfad 31

47803 Krefeld

# ENTDECKE DEIN VOLLES SELBST

“  
Ich bin ich und du bist du.  
Ich bin nicht auf dieser Welt, um  
deinen Erwartungen zu genügen.  
Und du bist nicht auf dieser Welt, um  
meinen zu genügen.  
Ich ist ich und du ist du!  
”

Fritz Perls



Werde dir in unserem Workshop deinem Selbstwertgefühl bewusst, richte deinen Blick auf dein reales Selbst und achte dich für das was du bist.

Durch eine solche >Selbstachtung< ...

- weißt du, dass du etwas bedeutest und die Welt durch dich ein Stückchen reicher ist
- glaubst du an deine Fähigkeiten
- glaubst du an deine Entscheidungsfähigkeit
- strahlst du Vertrauen und Hoffnung aus
- akzeptierst du alles an dir als menschlich

**Investion für den Tag:  
129€ inkl. Verpflegung**

**Melde dich gerne, wenn du Fragen hast und sichere dir einen Platz!**

 [anne@yogaanne.de](mailto:anne@yogaanne.de)

**Wir sind Esther und Anne, gute Freundinnen, die Lust haben ihr Wissen und Erfahrungen zu teilen und einen wundervollen und energiegeladenen Tag mit dir zu verbringen.**

Esther ist systemische Coach und Gestalttherapeutin i.A.

Anne ist Yogalehrerin in Vinyasa, Hatha & Yin Yoga.

**Mehr Info's zu uns:**

[www.entfaltungskoaching.de](http://www.entfaltungskoaching.de)

[www.yogaanne.de](http://www.yogaanne.de)

## Inhalte und Ablauf:

- Willkommenszeremonie
- Die Säulen des Selbstwerts
- Kraftvolle Yogasession
- Gemeinsames Mittagessen
- Übungen zur Stärkung deines Selbstbewusstseins
- Abschluss - Yin Yogasession