

# HERZ IN BEWEGUNG

## HEART IN MOTION

### **YOGA und BEWEGUNG**

Yoga stärkt das Herzzentrum und setzt seine Heilkraft frei. Yoga und Bewegung wirkt durch fließende Bewegungsfolgen, Energieübungen, Handgesten (Mudras), dem Einsatz von Affirmationen, Visualisationen, Atem- und Entspannungsübungen und Tanzimprovisation. Die Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut, so dass sich die energetische Wirkung optimal entfalten kann. Der Kurs setzt keine Erfahrung voraus  
Wir arbeiten mit der Kraft der Natur, den Elementen und wenn immer möglich im Freien.

**Der Kurs richtet sich an DICH,  
an Menschen aller Altersgruppen, die mit offenem Herzen Neues erleben wollen.**

**Daten** Mittwochabend, 16. Mai 2007 (Anreise) - Sonntag 20. Mai 2007 (Abreise)

**Leitung** Eleni Stäheli, Yoga-Lehrerin

**Kursort** Mergoscia und Umgebung, im malerischen Verzascatal, Tessin, Schweiz

**Sprache** Deutsch, Englisch und die Sprache der Herzen

**Zeiten** Donnerstag, Freitag, Samstag je 2x2 Stunden

**Kurskosten** Fr. 600.00 (Pauschal für Kurskosten, Uebernachtung im Doppelzimmer und Verpflegung)

#### **Anmeldung**

Die schriftliche Anmeldung erfolgt mit untenstehendem Talon und ist verbindlich. Die Anmeldung wird vor Kursbeginn mit Detailangaben über Treffpunkt, Mitzubringendes etc. bestätigt.

#### **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

#### **Information und Anmeldung**

Eleni Stäheli, Ca'Luna, 6647 Mergoscia, Tel. 079 600 05 28, [eleni.staeheli@bluewin.ch](mailto:eleni.staeheli@bluewin.ch)

---

**Ich melde mich definitiv für den Kurs**

**Herz in Bewegung (Heart in Motion) vom 16. Mai 2007 - 20. Mai 2007 an:**

**Name**

.....

**Adresse**

.....

**Telefon/E-Mail**

.....

**Datum, Unterschrift**

.....