

# Eine Yogareise nach Spanien

Eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit und Yoga.

Eine Einladung, Achtsamkeit zu praktizieren und das eigene Herz für Freundlichkeit und Mitgefühl zu öffnen.

Die Reise führt zur Casa El Morisco, einem grünen Paradies in Andalusien, einem Ort der Ruhe und der Kraft.

*In Kontakt mit der Natur kommen. Lauschen.*

*In Kontakt mit meinem Atem kommen. Ihn begleiten.*

*In Kontakt mit meinem Körper kommen. Nachspüren.*

*In Kontakt mit meinem Herzen kommen.*

*Mich für Weichheit, Güte und Mitgefühl öffnen.*

Meiner Sinnes- und Beobachtungsfähigkeit Raum geben.

Eine wache, nicht urteilende Präsenz und Freundlichkeit üben.

Der Seele mitfühlend Raum geben. Einfach Sein.

Weitere Informationen entnehmen Sie dem Flyer **Achtsamkeit und Yoga in Spanien** und unter: [www.elvira-sandkuehler.de](http://www.elvira-sandkuehler.de)



**Elvira Sandkühler**, Jahrgang 1962, ausgebildete Geburtsvorbereiterin, Yogalehrerin, zertifizierte MBSR-MBCL Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Unterrichtserfahrung in Yoga, achtsamer Atem- und Körperarbeit, Tiefenentspannung und Meditation seit 1995.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen für die Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls zu sensibilisieren. Es geht in meinen Kursen niemals um Leistung, noch um ein besser oder anders werden müssen. Vielleicht können Sie neue Erfahrungen machen und Freundschaft mit sich schließen, so wie Sie sind.

Weitere Informationen und Frühbucherrabatt unter: [www.elvira-sandkuehler.de](http://www.elvira-sandkuehler.de)