



Auf der aufblühenden Mutter Erde machen wir Yoga, riechen den Frühlingsduft und verbinden uns mit der Natur und ihrer ursprünglichen Lebens-Kraft. Wir öffnen unser Herz weit und alles, was ist, bekommt Platz. Erleichternd!



Über uns der weite, blaue Himmel, die Kirchenglocken läuten und schwingen in uns weiter. Am Kloster Niederalteich finden wir eine unterstützende Umgebung und einen Energielevel, der es uns leicht macht, unsere feinstofflichen Antennen ins Universum wachsen zu lassen und uns mit höheren Energien zu verbinden.

Weitere Yogaseminare :

- 13. - 15.5.2011 „Im Einklang des Lebens“ in Lehnin
- 18. - 25.6.2011 „Licht und Liebe“ auf Ibiza
- 3. - 10.9.2011 „Die Melodie Deiner Seele“ Frauenzeit auf Ibiza
- 4. - 6.11.2011 „Sterben um zu LEBEN“ in Lehnin

Bitte gesonderte Broschüren anfordern!



Wir leben seit über 25 Jahren in einer glücklichen Beziehung, haben drei Söhne und sind viele Wege zusammen gegangen.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit der spirituellen Dimension des Lebens.

In den letzten 20 Jahren haben wir verschiedene Arten der Körperarbeit, Energiearbeit, Chakra-Arbeit, Astrologie und Bewusstseinsarbeit gelernt und erfahren und bringen diese Erfahrungen gerne ein in unsere Yogakurse. Wir sind sorgfältig ausgebildet worden im alten klassischen Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, eingebettet in Raja-Yoga. Wir unterrichten mit großer Freude ein sehr heilsames, tiefgehendes, ganzheitliches Yoga. Wir haben voller Dankbarkeit gelernt, unser Leben freudvoll und erfüllend zu gestalten, die Verantwortung für unser Glück, Gesundheit und Wohlergehen selber zu übernehmen und unsere Träume zu leben...

Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen!



„Tonglen - der tibetische Weg der Herzöffnung“

**Yoga- und Meditationsseminar
25. - 27. März 2011
im Bildungshaus
der Landesvolkshochschule
Niederalteich**



„Spirituelleben“

**Schule für Yoga und Meditation,
astrologische Beratungspraxis
Bettina Lietz- Diplom-Yogalehrerin
Mitglied im Berufsverband der Yoga-
lehrenden in Deutschland ev. (BDY)**

**Heilmannring 57d, 1.OG
13627 Berlin**

Tel.: 030 - 383 08 337

www.spirituelleben.de

Yoga unterstützt wunderbar die Herzensöffnung und bringt uns in den Fluss des Lebens und in die Tiefe des Seins.,



Yoga lädt uns auf mit frischer Lebensenergie, löst Blockaden und alte Muster, sodass wir wieder empfänglich werden für die Kraft der Liebe, die immer da ist...



Im Baum lassen wir neue Wurzeln in die fruchtbare Frühlingserde wachsen.



In Anjali Mudra strecken wir uns zum Licht und wachsen in die unendliche kosmische Kraft hinein.

Komm mit auf eine Reise zu Dir selbst, in Dein Herz, Deinen Seelenraum, Deine Mitte...

Tief im Herzen existiert ein heilsames Kraftfeld, der Raum der Liebe in Dir.

Die tibetische Meditationstechnik „Tonglen“, die wir in mehreren aufeinander abgestimmten und aufbauenden Meditationen vermitteln werden, öffnet sanft und nachhaltig diesen Heilraum in Dir.

Dort bist Du vollständig willkommen, alles darf sein und alles ist möglich. Alles hat Platz, was ist und was Dir begegnet.

Somit wird jede Begegnung eine heilsame Erfahrung und Berührung.

Wir müssen vor nichts mehr Angst haben, nicht flüchten, nichts ignorieren oder bekämpfen.



Es reicht vollkommen, in tiefer Verbindung des weiten Herzens einfach DA ZU SEIN.



Im Bildungshaus der Volkshochschule Niederalteich werden wir liebevoll empfangen und umsorgt mit einer grandiosen, köstlichen Vollwertküche.



Tagesprogramm:

6.45 Uhr	Tanz in den Morgen
7.00 Uhr	Morgen- Yoga
8.30 Uhr	leckerer Frühstücksbuffet
10.30 Uhr	Herzensatmung
12.00 Uhr	Mittagessen
	Mittagspause
15.00 Uhr	Kaffee, Tee und Kuchen
15.30 Uhr	Nachmittagsyoga im Freien
16.30 Uhr	Energiearbeit, Tiefenentspannung
18.00 Uhr	Vollwert-Abendessen, köstliche frisch zubereitete Gerichte
19.30 Uhr	schamanische Heil- und Seelenreisen, Chakraarbeit am Herzchakra

