



Spirituelleben

Schule für Yoga und Meditation

Bettina Lietz

Tel.: 030 - 383 08 337

Heilmannring 57D, 1.OG

13627 Berlin

www.spirituelleben.de



„Wo Du nützlich bist, wirst Du benutzt.

Sei Königin Deines eigenen Reichs, und Du wirst wie eine Königin behandelt.

Achte Dich selbst, achte auf Dich selbst, und Du wirst geachtet.

Verzeih Dir selbst- und alles kommt Ins Gleichgewicht.

Sei eigen-mächtig- und niemand wird Macht über Dich haben.“

Aus „Starke Medizin“ von Luisa Francia

.....stark, kraftvoll, froh und frei das Leben feiern. Was brauchst Du dazu? Starke Wurzeln in der Mutter Erde, lustvoll verzweigt, verankert, verbunden. Mutter Erde trägt Dich. Du brauchst Dich ihr nur anvertrauen, Dich hingeben und loslassen.

Ein aufrechtes Rückgrat, tragfähig, gradlinig, Halt, Stütze, Stabilität. Wirbel für Wirbel wächst Du in den weiten Himmel, in die unzähligen Gestaltmöglichkeiten hinein.

Dehnst Dich aus, entfaltest Deine Flügel.

Und fliegst.....

Mai-Seminar „Unter Frauen....“ vom 25. – 27. Mai 2007

Im Wonnemonat Mai, wo die Natur üppig aufblüht, wollen wir uns ebenso entfalten und unsere ureigene Weiblichkeit aufblühen lassen. Unser intensives Seminar für Frauen findet in Lehnin am idyllischen Klostersee statt. Dort werden wir intensiv Yoga und Meditation praktizieren, beschäftigen uns mit der weiblichen Kraft, arbeiten mit den Chakren und der Ritualkraft, malen, spazieren, baden und nehmen ganz viel Zeit und Raum für Entspannung und eine tiefe dreiteilige Atmung (Mahat Yoga Pranayama).



Das Seminar wird geleitet von Bettina und Katja und kostet 120.- €, die in Vorkasse bis zum 31.03.2007 bei uns in der Schule bezahlt oder auf das Konto 0342895000 bei der Deutschen Bank 24 –Direktbank- (BLZ 38070724), Kontoinhaberin Bettina Lietz, überwiesen werden müssen. Das Geld kann bei Absagen aus reservierungstechnischen Gründen nur zurück gezahlt werden, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann.

Mitgebracht werden sollte eine Yogamatte mit gummierter Rückseite für das Üben auf der Wiese oder eine Iso-Matte, eine warme Decke, eine Wasserflasche, festes Schuhwerk und persönliche Sachen. Malutensilien und was wir sonst noch brauchen, stellen wir zur Verfügung.



Spirituelleben
Schule für Yoga und Meditation
Bettina Lietz
Tel.: 030 - 383 08 337
Heilmannring 57D, 1.OG
13627 Berlin
www.spirituelleben.de



Das Seminar beginnt am Freitag um 17.00 Uhr im Yogaraum mit einer Yogastunde, da sein bitte spätestens um 16.30 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um 14.30 Uhr.

Das Seminar findet im Lehniner Institut für Weiterbildung statt. Übernachtet wird in den neuerbauten Gästezimmern. Die zwei Übernachtungen kosten im Doppelzimmer mit vegetarischer Vollverpflegung 100 €, im Einzelzimmer 120 €. Die Bezahlung erfolgt bei Ankunft an der Rezeption des Lehniner Instituts für Weiterbildung, Am Klostersee 12b, 14797 Lehnin, Tel: 03382- 734100

Anfahrt mit dem PKW: Autobahn Richtung Magdeburg/Hannover bis zur Ausfahrt Lehnin (nach dem Kreuz Werder). Dann rechts abbiegen und ca. 3 km bis zum Ortseingang Lehnin. Dort rechts an der Tankstelle abbiegen und der Beschilderung folgen. Parkplätze sind direkt am Haus vorhanden. Auf Wunsch können wir für Euch Fahrgemeinschaften organisieren.

Erfahrungsgemäss kann so ein intensives Wochenende sehr nachhaltig wirken , weil wir nicht zwischendurch immer wieder in den Alltag zurück müssen und anstatt immer wieder in die Breite gehen zu müssen, einmal ganz in die Tiefe gehen können.

Da die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt ist, meldet Euch bitte rechtzeitig an!

Wir freuen uns auf eine glückliche, inspirierende gemeinsame Zeit mit Euch.

OM SHANTI OM,
Bettina und Katja

