



Kräuter und Yoga für Frauenkraft

mit Astrid &
Bärbl



Stärke deine Frauenkraft!

Genieße einen Vollmondnachmittag am Liechtenstein für dich und deine weibliche Urkraft!

Erfahre über Heilkräuter in der magischen Maienzeit praktiziere Yoga in der Föhrenwiese und lass dich beim meditativen Teil von Botschaften aus der Natur überraschen!

Termin: Freitag, **5.5.2023**, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Parkplatz Liechtenstein

Kosten: € 48,-

Infos: bei Astrid oder Bärbl

Anmeldung: bis 28.4.2023 bei Astrid oder Bärbl

Trainerinnen:



Astrid Grohmann

Naturerlebnistrainerin

Heilkräuterlehrgang (Thor), Trainerausbildung, Familien-, Lebens- und Sozialberaterin, Wald- und Kräuterführungen.

0676 766 37 11

meinelinde@gmx.at

www.meine-linde.at

fb: meine Linda



Barbara Schmal-Filius

Ernährungswissenschaftlerin & Yoga-Lehrerin

Ernährungsberaterin nach der Traditionell Chinesischen Medizin, AVIVA-Lehrerin nach Aviva Steiner, Trainerin, Doula.

0699 1234 43 83

barbara@sunnysideup.at

www.sunnysideup.at

Was dich erwartet:

Wir starten mit einem Naturspaziergang. Dabei entdecken wir Wildkräuter, die für das aktuelle Thema besonders wichtig sind.

Astrid wird über wilde Kräuter und ihre Heilkraft erzählen, Bärbl wird aus der Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin ergänzen.

Ihr erfährt dabei nicht nur biologisch-naturwissenschaftliche Wirkungen, sondern auch feinstoffliche für unsere Seele, die uns in verschiedenen Lebensphasen Stärkung versprechen.

Nach diesem gemütlichen und informativen Spaziergang begleitet euch Bärbl durch eine naturnahe Yogaeinheit inmitten der Föhrenlichtung. Auch dabei wird die Stärkung der Frauenkraft mit Unterstützung des Mondes zentrales Element sein.

Abschließen wollen wir den Nachmittag mit einem achtsamen, meditativen Spaziergang zurück zum Ausgangspunkt.

Bei Schlechtwetter Ersatztermin am Freitag, 12.5.2023, 15:00 – 18:00

Wir freuen uns auf euch!!



© Fotocredits privat. Alle Rechte vorbehalten.