

Körper, Geist und Seele

Meditation und Atemübungen: Yoga-Workshops bei der *bleibfit*

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen, andere Richtungen betonen wiederum die Askese.

Yogaübungen verfolgen zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper,

Aloeveraprodukte vom Weltmarktführer Forever Living Products für mehr Vitalität! Spezielle Messeangebote! Weihnachten kommt bald!

Probieren Sie den gesündesten Gemüsesaft der Welt. Produkte im Wert von 200,- € zu gewinnen!

Vital7 - Halle 3 Stand 306



Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Diese kombinie-

ren Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Auch bei der *bleibfit* am 20. und 21. Oktober findet Yoga seinen Platz. In mehreren Workshops und Kursen zeigen Ihnen die Aussteller, wie Sie Körper, Geist und Seele mit den Übungen in Einklang bringen können.



Seminare mit Master Petra Herz in Raum 205

Tag 1
10 Uhr: Los – lass-Seminar – Wer loslässt, kann neu starten und hat die Hände frei. Wie wir uns durch das Loslassen zum Neuen hin befreien.

11 Uhr: Wohnraum, Spiegel Deiner Seele – „Zuerst formen wir die Wohnung und dann formt die Wohnung uns. (Winston Churchill) mit Beispielen und Demo.

13.30 Uhr: Erfahrung zur Mittagszeit – Neben einigen theoretischen Einblicken in die Seminarthemen können die anwesenden Gäste an einigen praktischen Demonstrationen teilhaben. Dieses Erlebnis ist kostenlos und bietet die ideale Möglichkeit sich vorab über die Inhalte der verschiedenen Seminare zu informieren.

14.30 Uhr: Wenn die tägliche Arbeitswelt Ihnen Ihre Energie raubt, dann ist es Zeit für Energieanpassung im Innen und Außen. Mit Demo: Erfahren auch das Warum Ihrer Energielosigkeit.

16 Uhr: Vortrag – Erhalte eine erfüllende, persönliche Botschaft von der Seelenwelt. Warum brauche ich das? Master Petra Herz hat die seltene Fähigkeit Ihnen Ihre nächsten Schritte im Leben, für größere Freude und Glück, aufzuzeigen.

17.30 Uhr: Erleben Sie selbst im Rahmen eines Erlebnisabends die universellen Energien. Neben einigen theoretischen Einblicken in die Seminarthemen können die anwesenden Gäste an einigen praktischen

Demonstrationen teilhaben. Dieses Erlebnis ist kostenlos und bietet die ideale Möglichkeit sich vorab über die Inhalte der verschiedenen Seminare zu informieren.

Tag 2
10 Uhr: Schmerzfrei ohne Medikamente? Master Petra Herz gibt konkrete Selbsthilfeeinleitungen, Übungen, die Ihnen helfen können, gesund und schmerzfrei zu leben. Es gibt auch Live-Demonstrationen.

12.30 Uhr: Erlebe Befreiung und Selbstbestimmung. Gewinnen Sie bewusste Kontrolle über Ihr Leben. Lösen Sie sich von anhaftenden Fremdenergien. Im Innen und Außen. Mit Demo und Einzelgespräche möglich.

15 Uhr: Erfahren Sie die Themen Ihres Herzens und Ihrer Seele. Master Petra Herz trägt die seltene Fähigkeit in sich, in Menschen deren Lebensaufgabe zu erkennen und dies entsprechend zu channeln. Mit live Demonstrationen.

17 Uhr: Erleben Sie selbst im Rahmen eines Erlebnisabends die universellen Energien. Neben einigen theoretischen Einblicken in die Seminarthemen können die anwesenden Gäste an einigen praktischen Demonstrationen teilhaben. Dieses Erlebnis ist kostenlos und bietet die ideale Möglichkeit sich vorab über die Inhalte der verschiedenen Seminare zu informieren.

Dr. Z Ihre Zahnärzte in München!



0% Finanzierung* bis 24 Monate

- Implantate und Zahnersatz
- Alle Leistungen der Zahnmedizin

Telefon 0201/6161819 · Dr. Z Zahnarztpraxis München
 Sonnenstraße 14 · 80331 München · praxis.essen@doktor-z.net

Wir freuen uns auf Sie!

© durch BFS Health GmbH, Hülshof 24, 44369 Dortmund

Sonntag ist Yoga-Tag bei der *bleibfit*

Verrückt spielende Hormone belasten unsere Gesellschaft immer mehr. Mit rund 60 Millionen Betroffenen spricht die WHO in der Europäischen Region von einer „Diabetes-Epidemie“. Eine Untersuchung des Bundesfamilienministeriums zeigt, dass jedes sechste bis siebte Paar in Deutschland Schwierigkeiten hat, ohne ärztliche Unterstützung schwanger zu werden. Hormonelle Schwankungen und Wechseljahre-Beschwerden belasten zahlreiche Frauen empfindlich. Hormonyoga ist ein natürlicher Weg, das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen. Das Hormonyoga Zentrum München wendet sich mit seinem Angebot gezielt an Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch, hormonellen Schwankungen und menopausalen Problemen sowie an Diabetiker.

Im Hormonyoga Zentrum Mün-

Aloe Vera für Mensch und Tier



Stand Nr. 308 Halle 3

VITALITÄT & LEBENSFREUDE für Mensch und Tier
 CHRISTIANE BREMER

chen wird original nach Dinah Rodrigues unterrichtet. Einfache Yogaübungen, intensive Atemtechniken und harmonisierende Energielenkungen steigern das Wohlbefinden und lindern Stress. Darüber hinaus werden Workshops für Frauen mit Endometriose, Kinderwunsch-Seminare, Yoga für die Manneskraft, Ernährungsberatung, Meditationskurse, Yin Yoga, klassisches Hatha Yoga sowie systemisches Coaching angeboten.

Auch bei der *bleibfit* ist am Sonntag, 21. Oktober, Yoga angesagt.

Die Angebote finden in Raum 202a statt.

Ute Albrecht-Mayr vom Hormonyoga Zentrum München bietet an:

- Viermal 40 Minuten Yoga für Menopause 11 bis 11.40 Uhr
- Diabetes 12 Uhr bis 12.40 Uhr
- Unerfüllter Kinderwunsch 13 bis 13.40 Uhr
- Hormonelle Schwankungen 14 bis 14.40 Uhr

Marga Klingenschmidt vom Ganesha Yoga Refugium praktiziert neben klassischem Hatha-Yoga auch Faszien- und Yin-Yoga. Von 15.30 bis 16 Uhr bietet sie ebenfalls am Sonntag im Raum 202a Yoga an. Klingenschmidt ist zertifizierte Yoga- und Krebs-Begleiterin nach Gaby Kammler.

Yogamatten sind vorhanden, eigene Matten dürfen gerne mitgebracht werden.

TRIGGERBALL® DAS ORIGINAL



NEU!

42 Kanten gegen deinen Schmerz!

Speziell entwickelt zur Eigentherapie

Heute gratis Behandlung! Stand Nr. 213

Information & Bestellung auf triggerball.com