

wolke + wind

Raum für Stille und Begegnung

März | 2023



Willkommen in wolke + wind

Du suchst eine Yoga-Gruppe? Möchtest meditieren lernen? Bewegst dich gern zu Musik oder liebst es, dich von Klängen bezaubern zu lassen? Du möchtest mehr über dich selbst erfahren oder in respektvollen, freundlichen Begegnungen wieder Vertrauen in eine friedlichere Welt gewinnen?

Wir laden dich ein in einen mit natürlichen Materialien und viel Liebe gestalteten Raum, in dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können. Und der für Selbsterkenntnis und Heilung, Bewusstwerdung und Wandlung einen lichten und Geborgenheit vermittelnden Rahmen bereit hält.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.

Mahatma Gandhi

Termine im März 2023

- Fr 3.3. Boya** Karin Hopmann
Frei im Fluss des Lebens tanzen | 18:30–21 Uhr
- Fr 17.3. Shiva Power Workshop** Mona Wilmering
Mantra-Meditation, Shiva Dance und
sanfte Hatha-Yogaübungen | 18:30–20:30 Uhr
- So 19.3. Meditativer Kreistanz** Andrea Meyer-Reimer
Verbundenheit und Rhythmus | 10:30–12:30 Uhr
- Mo 20.3. Die Erde berühren** Karen Scholz
Meditation zum Frühlingsbeginn | 18:30–21 Uhr
- Fr 24.3. Der Weg in die Stille** Karen Scholz
Einführung in die buddh. Meditation | 18–19:30 Uhr
- So 26.3. Bewegung in innerer Weite** Karen Scholz
Aufstellungstag | 10:30–18:30 Uhr

Vorschau

- Fr 7.4. Boya** Karin Hopmann
Frei im Fluss des Lebens tanzen | 18:30–21 Uhr
- ab Sa 20.5. Den Herausforderungen des Lebens mit
Achtsamkeit begegnen und Stress reduzieren**
Karen Scholz | Beginn MBSR-Intensiv-Kurs
5 Tage (Sa/So) bis 1.7.2023 | jeweils 10:30–17 Uhr

Regelmäßige Termine

- Mo** 19:30–21:30 **Männer-Yoga-Gruppe** Bertolt Dieme
- Di** 10:30–12 **Achtsamkeitsyoga & Meditation** Karen Scholz
18–19:30 **Hatha-Yoga** Katrin Gosmann
20–21:30 **Wiebke-Yoga** Wiebke Müller
- Mi** 18:15–19:30 **Soul-Yoga** Mona Wilmering
20–21:30 **Vinyasa-Yoga** Mona Wilmering
- Do** 18–19:30 **Achtsamkeitsyoga & Meditation** Karen Scholz
20–21:30 **Vinyasa-Yoga** Mona Wilmering

Ausführliche Informationen auf der Website

wolke+wind Raum für Stille und Begegnung

Karen Scholz Gesundheitspraktikerin

Tannenweg 9 | 49152 Bad Essen/Harpenfeld

05472. 979 235 oder 979 99 53 | 0170. 2 329 329

willkommen@wolkeundwind.de | www.wolkeundwind.de