

Liebe Yogatuch/ **HappyFlow-Freunde** & Interessierte,

am **19./20. Juli** 2014 sind wir mit dem  
schwingenden Yogatuch in **Weimar!**

**Workshop I** Samstag von 10-13 Uhr & **Workshop II** Samstag 14-17 Uhr.

**Ort:** Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching,  
Leibnizallee 17a, Hinterhaus links, 99425 Weimar.

Einzelkurs: **45,-€** ( beide Workshops zusammen 70,-€), zu zweit 80,-€.

Am Sonntag können Einzelsession (59,-€ - 60 min.)

direkt bei Dr. Karina Loos gebucht werden.

Tel: 03643-904371 oder 0157 - 757 83 168

Elske Margraf, Gesundheitscoach & Körpertherapeutin mit einer leidenschaftlicher Neugierde an Bewegung und Berührung. Begeistert für den inneren Lebensimpuls und seinen autonomen Formen. Aus-/Fortbildung in Hatha Yoga, Contact Improvisation, Posturale Integration, BodyMindCentering, Arun conscious touch, diverse Bewegungs-/Tanzstile. Das Yogatuch (Aerialyoga) entflammte mich sofort durch seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und seinen besonderen Schwingraum. Es ist für mich ein wunderbarer Freund bei Stress, Seelenschmerz, innere Unruhe und Verspannungen! Die Schwerkraft scheint außer Kraft gesetzt zu sein. Du aktivierst bei jeder Übung deine tiefe Muskulatur, findest wieder das Gleichgewicht in deinem Körper und nimmst wieder mehr deine Mitte wahr, körperlich.....ja auch geistig.

Dadurch wirst Du innerlich wie auch äußerlich gelassener, gewinnst mehr Selbstvertrauen. Die Wirbelsäule wird komplett entlastet, der Nacken und die Schultern können wieder durchatmen und loslassen.

Und zur guter letzt.....Umkehrstellungen machen schön und halten jung. Das ist doch ein guter Grund, dich mal „hängen“ zu lassen.

**Wir freuen uns auf DICH!**

Elske & Karina



**BERÜHRUNGSART** Elske Margraf

Niggemannweg 10 30659 Hannover Tel. 0511-7683624

[em@elskemargraf.de](mailto:em@elskemargraf.de) [www.elskemargraf.de](http://www.elskemargraf.de)