

Yoga als Weg zu DIR

“Yoga is the Journey of the Self, Through the Self, To the Self.” Bhagavad Gita

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man “AUTHENTISCH SEIN”.“ Charlie Chaplin

Selbstbewusstsein und Authentizität gelten als Schlüssel zum eigenen Glück. Doch was ist dieses „wahre Selbst“, dessen wir uns bewusst sein wollen? Was bedeutet es, authentisch zu leben? Und wie kann uns Yoga dabei eine Hilfestellung sein?

Zu diesen und deinen mitgebrachten Fragen erwartet dich Inspiration und Austausch. Wir praktizieren Yoga, tauschen uns aus, lachen gemeinsam und geben unangenehmen Gefühlen Raum.

Du begibst dich auf die Suche nach deiner Individualität und befreist dich von limitierenden Überzeugungen. Nach diesen gemeinsamen vier Stunden wirst du deinem „wahren Selbst“ ein Stück nähergekommen sein und mehr innere Freiheit spüren.

Deine Investition:

- Deine wertvolle Lebenszeit am Samstag, den 11. Mai 2019 von 12.30 bis 16.30 Uhr
- Ein finanzieller Ausgleich von 120 € (inkl. 20% Ust.). Geld sollte dich nie an deinem Glück hindern. Bitte kontaktiere mich, wenn du aktuell in einer herausfordernden finanziellen Situation bist und an der Veranstaltung teilnehmen möchtest.

Wo wir uns begegnen:

- Feelgoodstudio, Burggasse 31, 1070 Wien

Maximal 10 Teilnehmende - Anmeldung bis 29. April 2019 unter post@christinehoffmann.at.



Mag. Christine Hoffmann wirkt seit 2007 international erfolgreich als zertifizierte Arbeitspsychologin, Trainerin und Coach. Sie unterstützt Menschen dabei, freudvoll zu arbeiten und glücklich zu leben, indem sie sich ihrer einzigartigen Kompetenzen bewusstwerden und diese sinnerfüllt in ihr Leben einbringen. Sie lehrt am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Wien und leitet den Lehrgang „Psychologisches Coaching“. Als YA-zertifizierte Yogalehrerin hat sie Elemente aus Glücksforschung und der positiven Psychologie in ihren dynamischen Yoga-Flow integriert und so Glücksyoga entwickelt. www.christinehoffmann.at