



## EmPowerFlow<sup>1</sup> am Bach

3 Stunden Intuitives Yoga an jedem  
3. Samstag im Monat von 10 – 13 Uhr

Dies ist die Zeit für alle, die ihre Seele, ihren Geist, ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihren Dienst am Nächsten weiterentwickeln möchten!

Vertiefe Deine Achtsamkeit, Deine Yoga-Praxis und Dein Selbstvertrauen mit Intuitivem Yoga:

- Beständigkeit hilft, Körper und Geist in die Richtung zu steuern und zu halten, die angestrebt wird.
- Intensität verstärkt und führt zum nächsten Level;
- *EmPowerFlow* hilft, die Kraft aus dem tiefsten Inneren heraus zu stärken, Achtsamkeit zu vertiefen und Selbstvertrauen aufzubauen.



Diese monatlichen intensiven Seminare sind eine großartige Möglichkeit, aus dem Hamsterrad in die Entschleunigung zu kommen. Wir nehmen uns alle Zeit die wir brauchen, unsere Yogapraxis zu vertiefen, uns unserem inneren Wachstum zu widmen und uns bewusst mit Geist \ Seele zu verbinden.

*“Wenn wir wirkliche Gesundheit wollen, müssen wir bereit sein, in der gleichen Weise für sie zu arbeiten, wie wir es für Wohlstand, Bildung oder jedes andere Lebenswerk tun.“*

Dr. Randolph Stone, Polarity Therapie – Gesundheit aufbauen

*„Nur wer das Risiko eingeht, zu weit zu gehen, kann möglicherweise herausfinden, wie weit man gehen kann.“*

T. S. Eliot



*"Meine Erfahrungen mit dem Empower Workshop waren ganz anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Indem ich eine Haltung zerlege und langsam und absichtlich darauf eingehe, werde ich mir der Muskeln bewusst, die ich verwende. Wenn ich die notwendigen Anpassungen vornehme, um mein Position zu verbessern, isoliere ich die*

---

<sup>1</sup> EmPowerFlow wurde von meiner Lehrerin Eleanora Lipton entwickelt: [www.pathforwholeness.com](http://www.pathforwholeness.com)

*entsprechenden Muskeln und erreiche eine völlig neue Tiefe von Körperbewusstsein. Wenn ich dann die Haltung beibehalte, vergrößert sich meine körperliche Komfortzone und erlaubt mir, meine Haltung jenseits des Üblichen zu erweitern. Zusätzlich zu all dem, habe ich, wenn ich die Haltung löse, eine stärkere kognitive und physische Wahrnehmung auf das, was die Haltung erreicht hat. Ich komme aus diesem Workshop heraus und fühle mich körperlich fabelhaft, geistig entspannt, habe ein besseres Verständnis für meinen Körper und einen Vorsprung beim Wachstum meiner regelmäßigen Unterrichtserfahrung im Yoga. "*

Susan Hollander, 15.07.2017, Atlanta, USA

### **EmPowerFlow ist ein dreistündiger Workshop, KEIN dreistündiges Workout!**

Um Intuitives Yoga wirklich zu verstehen und zu erkennen, wie sich der menschliche Körper auf natürliche Weise bewegt, dehnt und stabilisiert, ist eine ausreichende Verlangsamung und ein Eintauchen in diesen Prozess erforderlich.

EmPowerFlow ist dieser Prozess.

Mit Yogalehrer Peter Rhiem

Kosten: 20,- €

Ort: Yoga-Raum, Bachstr. 21, 53881 Euskirchen-Kuchenheim

(200 m vom Bahnhof der Linie Euskirchen – Bonn)

[www.energie-gesundheit-bildung.de](http://www.energie-gesundheit-bildung.de)