



Bernadett und  
Thomas Hellwig  
Neue Mühle 192  
Niederorschel  
37355

## Gesund mit Yoga – Mitlebezeit\*

Sie wollen sich gesund erhalten, gesund werden oder etwas für sich tun?

Yoga eröffnet Ihnen einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Lebensfreude. Ob als Präventivmaßnahme, zur Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit oder zur Wiedererlangung einer guten Gesundheit bilden die Yogaübungen eine wertvolle Grundlage.

Lassen Sie sich auf eine Woche der Entschleunigung, des Beobachtens, des Wahrnehmens und des Bewusstwerdens ein. Sie festigen oder erlernen die Grundelemente des Yoga: Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Sie erfahren wie Yoga die Gesundheit fördert und erhalten Kenntnisse aus der Naturheilkunde und zu gesunder Ernährung.

Mit Offenheit und Freude an Neuem lernen Sie bewusster zu leben, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu stärken. Dies bringt Lebensfreude und Leichtigkeit in Ihren Alltag, steigert die Lebensqualität und Zufriedenheit. Für Einsteiger geeignet.

Seminarleitung: Dipl.Ing. Thomas Hellwig, systemischer Coach, Yogalehrer  
Dr.biol.hom. Bernadett Hellwig, Heilpraktikerin

Termine: 10.-14.12.2018 & 14.1.-18.1.2019, Mo 10:00 Uhr bis Fr 14:00 Uhr

Anmeldung: bis 2 Wo vor Kursbeginn per Mail [neue-muehle@gmx.de](mailto:neue-muehle@gmx.de) mit Angabe „GmY 2018-2019 + Name“

Preis: 289,-€ beinhaltet Verpflegung und DZ; Teilnehmerzahl 5- 10

**\*Mitlebezeit ?** - Jeder ist eingeladen, sich mit seinem Wissen, seinen Erfahrungen und bei der Gestaltung der Mahlzeiten einzubringen. Wir beginnen den Tag mit einem Morgenimpuls. Nach dem Frühstück starten wir mit dem Thema des Kurses bis zum Mittagessen. Deine Mittagspause bis 15 Uhr gehört dir. Um 14:30 Uhr bieten wir Kaffee oder Tee an. Dann arbeiten wir an den Kursinhalten bis ca. 17:30 Uhr. Wir kochen zusammen und gestalten den Abend, ggf. auch thematisch. Es steht dir frei, die thematischen Angebote zu nutzen oder dir den Freiraum zu nehmen, den du brauchst, damit du eine gute Zeit an der Mühle hast. Wir leben einfach, natürlich und nachhaltig - jeden Tag ein wenig mehr.

Tel. 036076 2141 148 oder 0151 7001 7010, [www.neuemuehle.net](http://www.neuemuehle.net) , [www.naturheilpraxis-hellwig.de](http://www.naturheilpraxis-hellwig.de) oder bei AirBnB „Loft im Mühlenambiente“ bzw. „Das Gelbe Haus an der Mühle“