

<u>ELEMENT</u>	<b>FEUER</b>	<b>WASSER</b>	<b>ERDE</b>	<b>LUFT</b>
<u>THEMEN-SCHWERPUNKTE</u>  FEEL SENSITIV	DIE WÄRME DES FEUERS  UMHÜLLT & SCHÜTZT  INNERE <b>KRAFT</b> & VITALITÄT  KLARHEIT &  ENTSCHLOSSENHEIT	DIE FRISCHE DES WASSERS  BELEBT & REINIGT  <b>BEWEGUNG</b> & ERNEUERUNG  LEBENSFLUSS &  ERFRISCHUNG	DIE RUHE DER ERDE  BERUHIGT & BEHÜTET  <b>AUSDAUER</b> & GRUND-  VERTRAUEN &  STANDHAFTIGKEIT	DIE LEICHTIGKEIT DER LUFT  BESCHWINGT & BEFLÜGELT  <b>GESCHMEIDIGKEIT</b> & DURCH-  LÄSSIGKEIT  FLEXIBILITÄT
<u>YOGA-ÜBUNGEN</u>	TWISTS & CORE ( RUMPFSTABILISIERENDE ÜBUNGEN ) erhitzend & kräftigend DER DREHSITZ / DER HALBMOND / DER TÄNZER / GEDREHTES DREIECK/ DIE KRÄHE / DAS KROKODIL ...	VORBEUGEN & HÜFTÖFFNER  stimulierend & fließend DER SCHMETTERLING / DER LOTUS / DIE SCHILDKRÖTE / DER FROSCH / DIE TAUBE / DAS BOOT ...	STEHENDE POSITIONEN & BALANCE ÜBUNGEN  beruhigend & stabilisierend DER BAUM / DER ADLER / DER BERG / DER TÄNZER / DER HELD / DAS KIND / DIE KUH / DER HUND ...	RÜCKBEUGEN & HERZÖFFNER  energetisierend & kräftigend DAS KAMEL / DIE COBRA / DAS RAD / DER BOGEN / DER KOPFSTAND / DER SCHULTERSTAND / DER PFLUG / DER FISCH / DIE GÖTTIN...
<u>EVERY TIME</u>  MASSAGE  ÄTHERISCHE DUFT- & KÖRPER-ÖLE  NATURGERÄUSCHE  MUSIZIEREN MIT 3 KLANGSCHALEN	NACKEN-, KOPF- & RÜCKENMASSAGE  <b>FÜSSE:</b> NAGELBRETTLAUF  YIVAMUKTI-YOGA-GEL: MINZE ZIMT / KARDAMON / INGWER  <b>FEUER</b>  KLANGSCHALENMEDITATION DURCH EINEN TEILNEHMENR	<b>NACKEN-</b> , KOPF- & RÜCKENMASSAGE  <b>FÜSSE:</b> NAGELBRETTLAUF  WASSERLILIE SEEROSE / IRISH MOOS / LEMONGRAS  <b>GEBIRGSBACH</b>  KLANGSCHALENMEDITATION DURCH EINEN TEILNEHMENR	NACKEN-, KOPF- & RÜCKENMASSAGE  <b>FÜSSE:</b> NAGELBRETTLAUF  LAVENDEL KAMILLE / SANDELHOLZ / FICHTE  <b>DSCHUNGEL</b>  KLANGSCHALENMEDITATION DURCH EINEN TEILNEHMENR	NACKEN-, <b>KOPF-</b> & RÜCKENMASSAGE  <b>FÜSSE:</b> NAGELBRETTLAUF  EUKALYPTUS MELISSE / VERBENE / ZITRUS  <b>WIND &amp; WELLEN</b>  KLANGSCHALENMEDITATION DURCH EINEN TEILNEHMENR
<u>KREATIVE AKTION</u>	<b>EIGENER ELEMENTEN-</b> <b>SYMBOL-STEIN</b>	<b>ENERGIE-EDELSTEIN-</b> <b>WASSER</b>	<b>ENTSPANNUNGS-</b> <b>AUGENKISSEN</b>	<b>DUFTKERZE FÜR</b> <b>LEUCHTENDE MOMENTE</b>

( A GIFT FOR TAKE AWAY )	PERSÖNLICHES ELEMENT AUSWÄHLEN & ALS HANDSCHMEICHLER GESTALTEN	MIT KRISTALLEN ANSETZEN, ENERGETISIERTES WASSER PROBIEREN & MALA-KETTE HERSTELLEN	AUS SATINSTOFF HERSTELLEN & MIT LEINENSAMEN & LAVENDEL BEFÜLLEN	DUFTÖL EINARBEITEN & IN DEN FARBEN DES EIGENEN ELEMENTES GESTALTEN & VERZIEREN
-----------------------------	---	--	---	---

03-17