

Family Bowspring Yoga & Die etwas andere Lesung „Das Haus mit der Herzenstür“

mit Diana Marino, Yogalehrerin und Autorin



14.07.2018 / 14:00-ca. 17:30 Uhr
(inkl. kleiner Pausen)

Lucanita Yogastudio, Mathystraße 7
76133 Karlsruhe

Kosten: Erw. 45.-€, Kind 15.-€

Wir freuen uns sehr klein und groß zu
dieser besonderen gemeinsamen
Zeit willkommen zu heißen!

1.

Bowspring, dieser junge Stil, gegründet von Desi Springer und John Friend, basiert auf die neuesten Fasziensforschungen. Diese regen wir jedoch anders an, nämlich durch Federn, Pulsieren und sanftes Springen. Dynamisches Biegen und Räkeln beschreiben die Bewegungen sehr gut, wie eine Wildkatze, ein kleines Kind. Ja, von der Natur und unseren Kindern können wir hier sehr viel lernen! Neugierig erforschen wir in Einzel- wie auch Partnerübungen um uns in Freude zu verbinden. In den ruhigeren Momenten begegnen wir uns achtsam um uns Wertschätzung und Anerkennung zu schenken. Hierbei unterstützt uns das erste Prinzip im Bowspring, das „Radiant Heart“ - die Gründer setzten dies gleich mit „Liebe“. Lasst euch überraschen.



2.

Die etwas andere Lesung „Das Haus mit der Herzenstür“

Wir werden die achtjährige Mavie auf ihrer Reise durch die Herzenstüren begleiten. Sie wird wundersame Begegnungen haben, die ihr das alte Wissen des Lebens zeigen und neue Sichtweisen und Kräfte schenken. All das wird sie in ihr Leben mitnehmen. Sie erfährt die Sicherheit, dass sie ihr Leben mit ihren eigenen Wünschen gestalten kann und darf. Das Buch vermittelt einfache Weisheiten, wie man in Freude, Liebe und Mitgefühl leben kann.

Im Anschluss tauchen wir bei Lust und Laune in die einzelnen Rollen ein. Lasst euch überraschen.

Erste Stimmen zum Buch:

„Mama, ich glaub, mein Herz mag es“,
Moritz, mein jüngster Sohn, 6 Jahre

„Es hat mich wirklich berührt. Es ist nicht nur ein Buch für Kinder, es ist ein Buch für alle Menschen, die spüren und ahnen, das alles Leben auf unserem Planeten tatsächlich lebt und mit unserem Herzen verbunden ist. Und es ist ein Buch, das Kindern Trost schenkt und dem Mutterherz eine Stimme gibt, die Kinder verstehen.“
Eva-Maria Zurhorst
Bestsellerautorin und Coach



Pause mit
leckerem Gebäck
und Tee / Saft