



謹賀新年

# Yoga meets Zen

DIE VERBINDUNG VON YOGA UND ZEN MEDITATION  
IST EIN AUSSERGEWÖHNLICHES GEFÜHL VON  
WOHLBEFINDEN UND INNERER HARMONIE.



## LET US HELP YOU FEEL

Die Verbindung von Yoga und Zen Meditation ist ein außergewöhnliches Gefühl von Wohlbefinden und innerer Harmonie. Tauche ein in eine andere Perspektive, während wir die faszinierende Fusion von Yoga und Zen Meditation erkunden. In diesem interessanten Workshop erlebst Du nicht nur Bewegung und Stille, sondern auch die wertvolle Erfahrung des Annehmens die dir helfen können, dein Leben auf eine neue Ebene zu bringen.

Die Anforderungen des Alltags zehren oft an uns. Nur selten finden wir genug Ruhephasen. Doch die Kraft von Yoga und Zen Meditation werden dich inspirieren, um deine innere Stille neu zu entdecken. Ruhe und Gelassenheit sind wertvolle Geschenke um das Leben anzunehmen, wie es ist. Ein unvergessliches Erlebnis voller Überraschungen und neuer Impulse.



---

# YOGA MEETS ZEN

Entdecke die Harmonie von Körper und Geist: Yoga trifft!  
Tauche ein in die Welt der inneren Balance und äußeren Stärke mit unserem einzigartigen Programm, das das Beste aus Yoga, Meditation und Zen-Philosophie vereint.

In unseren Yoga-Einheiten erwarten dich sanfte Bewegungen, die deinen Körper stärken und deine Flexibilität verbessern. Spüre, wie jede Asana dich näher zu einem Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit führt.

Doch "Yoga trifft" ist mehr als nur eine körperliche Übung - es ist eine Reise zu innerem Frieden und spirituellem Wachstum. Unsere erfahrenen Lehrer führen dich durch Meditationen und Achtsamkeitspraktiken, die dir helfen, den Moment vollständig zu erfassen und den Geist zu beruhigen.

Mit der Stille des Zen und Impulsvorträgen erkunden wir tiefe Einsichten und entwickeln eine tiefere Verbindung zu uns selbst und der Welt um uns herum.

Ob du ein erfahrener Yogi bist oder gerade erst anfängst, "Yoga trifft" bietet Raum für alle, die nach einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden suchen. Begib dich auf die Reise zu einem Leben in Balance - entdecke die Magie, wenn Yoga trifft!

謹賀新年





# SAVE THE DATE

---

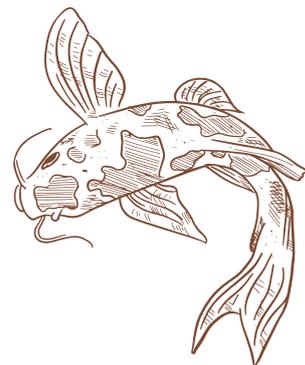
Hinweis: Teilnehmerzahl begrenzt!  
Sicher dir deinen Platz noch heute  
und erleben eine einzigartige  
Verbindung von Körper und Geist.  
Eine Erfahrung, die dir ein Leben lang  
von unschätzbarem Wert sein wird.

Datum: 16-17.11.2024

Samstag 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag 10:00 - 17:00 Uhr

Die Kosten belaufen sich, inkl.  
Pausengetränken, Nüsse, Obst und  
Fingerfood, auf 199€  
Frühbucherrabatt bis 6 Wochen vor  
Seminarbeginn 149 €/Person  
zzgl. Übernachtung und zusätzlicher  
Verpflegung.



# IHRE GASTGEBER & REFERENTEN

---



## Danny Fuchs

Mit einer tiefen Leidenschaft erforscht er die menschliche Psyche und das Streben nach innerem Wachstum. Seit über 14 Jahren coacht er professionell Menschen, nicht selten in schweren Lebensabschnitten und Phasen der Veränderung. Um auf einer tieferen Ebene Menschen zu begleiten, studierte er zusätzlich buddhistische Psychologie im Kloster und lernte dort auch die Meditation kennen. Auch der Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie folgte er mit großer Leidenschaft. Sein Bestreben widmet sich immer wieder einer ganzheitlichen Betrachtung des menschlichen Wohlbefindens. Sein Weg führte ihn durch eine Vielzahl von Seminaren, Weiterbildungen und Zen-Sesshins, wo er erste Einblicke in eine tiefere Zen-Praxis gewann. Er lernt stetig weiter und ist Zenschüler von Tatsudo Nicole Baden Roshi



## Elke Stapff

Als ehemalige Karateka mit dem 2. Dan hat sie viele Jahre lang die Disziplin und den Fokus des Kampfsports geschätzt. Auf einer längeren Reise kam sie erstmals mit Yoga in Kontakt und war sofort fasziniert von seiner Tiefe und seinem Potenzial zur ganzheitlichen Transformation. Die körperlichen Übungen fördern Beweglichkeit und Energie, während die geistigen Meditationstechniken und Atemübungen die Konzentration und den Fokus stärken. Ihre Begeisterung für Yoga führte sie zur Yogalehrer-Ausbildung bei WAY, wo sie Ihre Leidenschaft weiter vertiefen und ihr Wissen teilen konnte. Durch Yoga hat sie nicht nur eine neue Praxis gefunden, sondern auch einen Weg, sich selbst besser kennenzulernen und inneres Gleichgewicht zu finden.

*Yamaste*

---