

# Yoga und Hakomi



Jeder ist seines Glückes Schmied

Workshop 28. – 29. Januar 2017

Sich selbst kennenzulernen und zu entwickeln ist ein Grundbedürfnis vieler Menschen und zugleich ein Weg zu mehr Zufriedenheit und persönlicher Entfaltung.

Sowohl Yoga als auch die Hakomi-Methode (eine körperorientierte Psychotherapie-Form - [www.hakomi.de](http://www.hakomi.de)) verfolgen die Entwicklung der Persönlichkeit.

In Yoga-Einheiten und Selbstwahrnehmungsübungen unterstützen wir Sie,

- sich seiner selbst bewusster zu werden und den Zugang zur Innenwelt zu vertiefen,
- gewohnte Denkmuster zu hinterfragen
- sich individuell weiterzuentwickeln
- ihr Glück in die eigene Hand zu nehmen.

### **Leitung**

- Henning v. Bismarck, Jahrgang 1964, Heilpraktiker für Psychotherapie, Dipl.-Kfm., Coach und Hakomi-Therapeut; Seit 2001 Begleitung von Menschen und Gruppen
- Frauke Beermann („Yogafreude“), Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder. Unterrichtet in kleinen Gruppen und Seminare

### **Termin, Ort, Kosten**

- Samstag, 28.01.17 (10-18h) bis Sonntag 29.01.17 (10-15h)
- Praxis Cora Cornels, Am Felde 2, Innenhof, 22765 Hamburg (Ottensen); 140€
- maximal 8 Teilnehmer

### **Anmeldung per Mail oder telefonisch:**

- [info@yogafreude-hamburg.de](mailto:info@yogafreude-hamburg.de); Tel.: 0151 / 651 88251
- [beratung@henningvonbismarck.de](mailto:beratung@henningvonbismarck.de); Tel.: 040 / 4446 5744

### **Weitere Informationen**

[www.yogafreude-hamburg.de](http://www.yogafreude-hamburg.de)  
[www.henningvonbismarck.de](http://www.henningvonbismarck.de)