

**In die Stille**

**Yoga, Meditation und Holotropes Atmen**

**Eintages Retreat**

**Inhalt**

Ein Tag für den ganz persönlichen Rückzug, damit Körper, Seele und Geist ihre Einheit wieder finden oder ihre Balance wiederherstellen können. Ein Tag für die spirituelle Praxis!

*„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt. Das innerste Selbstgefühl, das Gefühl dessen, der du bist, ist untrennbar mit der Stille verbunden. Das ist das „Ich bin“, das tiefer ist als Namen und Formen.“*  
*Eckhart Tolle*

**Termine**

Termine bitte telefonisch erfragen  
Max. 8 Teilnehmer/innen

**Ort**

Bernhardstr. 15, 50968 Köln

**Teilnehmergebühr**

250 €

**Trainer/in**

Dipl. Psychologe Klaus Schneider  
Physiotherapeutin Susanne Wolf

**Kontakt**

Forum La Vida GmbH

Bernhardstraße 15

50968 Köln

T (0221) 7885742

F (0221) 16991379

[info@forumlavidade.de](mailto:info@forumlavidade.de) [www.forumlavidade.de](http://www.forumlavidade.de)