

# **Body Mind Healing System - Workshop**

## **Einführung Tibetisches Yoga**

**Weg der Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung, Selbstliebe, Selbstheilung  
Körperorientierte Energiearbeit in Verbindung mit der geistigen Welt**



### **Seminarinhalte:**

- Atemtechniken, Achtsamkeitstraining, Intensive Körperschulung
- Lerne einfache Körper-Geist Übungen – feinstoffliche Übungen
- Chakren Lehre in Verbindung mit geistig, medialen Ideen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Komme in die Geistige Ruhe, Gelassenheit, Harmonie und lerne Seelische Ausgeglichenheit in Verbindung mit dem inneren Frieden kennen
- Theoretischer und praktischer Unterricht

Der Workshop ist für jeden geeignet und bietet dir die Möglichkeit etwas Neues für Dich auf deinem Weg kennenzulernen, zu leben und weiter zu geben oder es ist eine Ergänzung/Erweiterung auf deinem bisherigen Weg. Einsatzmöglichkeiten: präventiv oder therapeutisch.

**Habe keine Erwartung, sei offen im Herzen, habe Mut und Vertrauen  
Dich auf Neues einzulassen. Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit dürfen  
an diesem Tag wirken.**

|                          |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wann:</b>             | <b>Samstag 18.07.2026</b>                                                                                                                                         |
| <b>Uhrzeit:</b>          | <b>13.00 bis 18.00 Uhr</b>                                                                                                                                        |
| <b>Energieausgleich:</b> | <b>Euro 85,00. Bitte um Voranmeldung.</b>                                                                                                                         |
| <b>Mitzubringen:</b>     | <b>Matte, Kissen, Kuscheldecke, gute Laune</b>                                                                                                                    |
| <b>Wo:</b>               | <b>Udo Bayer (neben HP Räume) - Übungs-Schulungsräume<br/>Heilzentrum und Schule des Lebens und Friedens<br/>Herzog-Georg-Straße 3, 1.Stock, 89264 Weißenhorn</b> |
| <b>Kontakt:</b>          | <b>Udo Bayer - 07309/9147289<br/>Mobil:0157/36580409<br/>info@udo-bayer.de</b>                                                                                    |