

# **Wochenendseminar in Heidelberg mit Anna Trökes**

## **„Mit beiden Füßen fest im Leben stehen, um das Herz in die Weite zu führen.“**

**15. – 16. März 2025**

In diesem Seminar geht es darum, eine stabile Basis zu entwickeln, um Kraft und Mut zu haben, mit weitem Herzen den Anforderungen und Aufgaben des Lebens zu begegnen.

### **Mittel des Übens sollen sein:**

- Mantras tönen und ihnen lauschen
- Asana- und Pranayama-Praxis
- Meditation
- Reflexion

### **Seminarzeiten:**

Samstag, 15. März 2025: 10:00 – 13:00h, 13:00 - 14:30 h Mittagspause  
14:30 – 18:00 h

Sonntag, 16. März 2025: 09:30 – 13:30 h

### **Seminarort:**

ADAC-Gebäude in HD-Kirchheim, Pleikartsförster Str. 116, 69124 Heidelberg  
**Yogamatten und Sitzkissen bitte selbst mitbringen!**

### **Seminargebühr:**

€ 180.-- bei Anmeldung & Überweisung bis zum 15.11.2024

€ 230.-- bei Anmeldung & Überweisung bis zum 7.3.2025

### **Anmeldung: (die Anmeldung gilt durch die Überweisung der Kursgebühr!)**

Und bei Christine Richter: [hebamme-yoga-richter@outlook.de](mailto:hebamme-yoga-richter@outlook.de)

**Telefonische Rückfragen:** Christine Richter, 06209-2722485

Die **Überweisung** der Seminarkosten bitte auf das **Konto Christine Richter:**

Sparkasse Heidelberg, **IBAN: DE06 6725 0020 1001 9533 50**

**Betreff: Yoga Anna Trökes + Name, Vorname Teilnehmer\*in**

### **Rücktritt vom Kurs:**

Bis 8 Wochen vorher 70%, bis 6 Wochen vorher 50%, bis 4 Wochen vorher 30%, bis 1 Woche vorher 20% Erstattung. Danach keine Erstattung.

### **Organisatorisches:**

Anna stellt Audio-Dateien zum Nachhören zur Verfügung.