



FÜR DEI GSPIA IN DIR

---

YOGA  
MEDITATION  
FRAUENKREISE  
ELISE-MILA-IMPULSTECHNIK

## YOGA FÜR SCHWANGERE

Yoga bereitet dich für die Geburt und die Zeit danach vor. Durch sanfte Yogaübungen, Tönen und Meditationen lernst du dich zu entspannen, dich zu stärken, Veränderungen anzunehmen, Ängste loszulassen und dich auf das Neue einzulassen.



## YOGA FÜR FRAUEN

Gönn' dir Zeit für dich. Nicht als Mutter, Ehefrau, Hausfrau,... sondern als die wundervolle Frau, die du bist. Genau richtig, wunderbar und einzigartig.

Mit einfachen Yogaübungen, die du in den Alltag integrieren kannst, mit Meditationen und Atemtechniken lernst du dich zu spüren und dich mit dir zu verbinden, Kraft zu tanken, Dinge anzunehmen und loszulassen.

## YOGA FÜR KINDER

Mit Gleichgewichtsübungen, Bewegung und Ruhe wird Körper und Geist ausgeglichen. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Muskeln gekräftigt, die Konzentration gesteigert und der Geist zur Ruhe gebracht.

Jede Yogaeinheit wird individuell und bedürfnisorientiert gestaltet. Alles darf sein und hat seinen Platz, jede Befindlichkeit, jede Emotion und jedes Gefühl.



# MEDITATION

Mondmeditation · Gehmeditation  
Meditation am Feuer/Tipi

Meditation hilft dir innerlich ruhiger zu werden, entspannt Körper und Geist, hilft dir in Stresssituationen gelassener zu bleiben, kann dir zu einem besseren Schlaf verhelfen, kann dich dabei unterstützen Situationen besser anzunehmen, Ängste loszulassen, uvm.

---

## FRAUENKREISE MIT GSPIA & FAYE

Wir kochen am Feuer, trinken Tee und verbinden uns mit der Natur und unserer inneren Schönheit. Genießen, lachen, loslassen, entspannen, sich austauschen und einfach nur SEIN.



---

## ELISE-MILA-IMPULSTECHNIK

Mit sanften Klängen und Impulssetzung an Meridianpunkten wird der Herzmeridian gestärkt. Die Lebensenergie (Chi) kann aufgefüllt und aktiviert werden. Körper und Geist können in Einklang gebracht werden. Eliseenergie erdet sehr gut und ist eine ganz feine Energie. Sie kann dich unterstützen bei allgemeinen Erschöpfungszuständen, Niedergeschlagenheit, Burn-Out, Krankheiten, Trauer, Schwangerschafts- und Geburtstraumata, während der Schwangerschaft, uvm. (Die Elise-Mila-Impulstechnik kann keine therapeutische oder ärztliche Behandlung ersetzen.)

### ANMELDUNG:

Kontaktiere mich gerne für weitere Informationen zu meinen Kursen oder für eine Kursanmeldung telefonisch oder per Mail.

**+43 660 35 40 909**  
**sabrina@gspia.at**  
**www.gspia.at**





—  
**Das bin ich:**  
Sabrina  
Schön  
—

**ICH FREUE MICH AUF DICH!**

As Gute liegt so nah - Ois is Yoga.

**YOGALEHRERIN** · Sabrina Schön

Bichlwangerstraße 5  
6322 Kirchbichl

+43 660 35 40 909  
sabrina@gspia.at  
www.gspia.at