



Frech, wild & frei – Zeit für „Becken-Power“



„Der Psoas: Dein Seelenmuskel für innere und äußere
Stärke. Der Schlüssel zu mehr Gesundheit und
Wohlbefinden!“

MÖCHTEST DU dein **Stressmanagement & deine Körperhaltung** verbessern?
mehr **Leichtigkeit** und **Freiheit** in deinem Leben erfahren?
deine **körperliche und emotionale Harmonie** unterstützen?
raus aus der Vielsitzer-Verspannung um **mehr Beweglichkeit zu spüren?**

Wir bieten Dir in dieser Auszeit Impulse aus dem Yoga, Schamanismus, Meditation & Energiearbeit. Der Psoas-Muskel ist nahezu in jeder Bewegung involviert - seine Bedeutung geht weit über die bloße Bewegung hinaus. In unseren Seminartagen lernst du die physische Funktion des Psoas kennen und die Auswirkungen auf die körperliche und emotionale Ebene. Über Achtsamkeitspraktiken lernst du den Psoas-Muskel zu entspannen und dein Bewusstsein für deine körperliche und seelische Verfassung zu schärfen. Diese Tage helfen dir Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Selbst herzustellen. Übungen zum Spüren, Fühlen und Ertasten helfen dir, sich des Zustands des eigenen Psoas bewusst zu werden. Ihn zu spüren kann dich mit deinen Ängsten aber gleichzeitig auch mit deren Lösungsmöglichkeiten in Kontakt bringen. Nutze dieses Wissen für Dich!

NICOLE LÖHNINGER
Yoga & Massagen

Thierseestr. 8 | 83088 Kiefersfelden
Mobil 0179/2057631
nicole@yoga-fuers-ich.de
www.yoga-fuers-ich.de



CONNYS STRAUBINGER
Heilpraktikerin & Körpertherapie

Isarspitz 17a | 82515 Wolfratshausen
Mobil 0151-62 41 89 74
connyst@gmx.de
www.connystraubinger.de



SEMINARTAGE

mit **Conny Straubinger**, *Heilpraktikerin*
und **Nicole Löhniger**, *Yogalehrerin*

ERLEBE 3 TAGE

voller tiefer
Transformation &
Wachstum mit
Gleichgesinnten

SO 02.11.2025 | ab 15 Uhr → MI 05.11.2025 | bis 14 Uhr

Seminarhaus Holzmannstett
Holzmannstett 11 | 83539 Pfaffing
<http://www.holzmannstett.de/>

KOSTEN

Seminar 400 € zzgl. Übernachtung & Vollpension
EZ incl. Bad/VP 123 € / Nacht
EZ / Flurbad incl. VP 110 € / Nacht
DZ incl. VP 105 €/Person + Nacht
Vollpension: Vegetarisches Essen 3 x Buffet

ANMELDESCHLUSS

Verbindlich bis **30.06.2025**
Voraussetzungen: Neugierde & Offenheit,
auch gerne für Paare

Der Psoas - der Spiegel der Seele.
Für mehr Lebensfreude und Lebensmut.
Werde aktiv – raus aus dem Warten –
Starte ein neues erfülltes Lebenskapitel!

NICOLE LÖHNIGER
Yoga & Massagen

Thierseestr. 8 | 83088 Kiefersfelden
Mobil 0179/2057631
nicole@yoga-fuers-ich.de
www.yoga-fuers-ich.de



CONNYS STRAUBINGER
Heilpraktikerin & Körpertherapie

Isarspitz 17a | 82515 Wolfratshausen
Mobil 0151-62 41 89 74
connyst@gmx.de
www.connystraubinger.de