

## Aktive Yoga Meditation für Frauen

Gehören Sie auch zu den Frauen, die sich mit Meditation befassen, aber tief im Innern spüren, dass

- irgendetwas nicht ganz rund ist?
- vielleicht noch irgendetwas fehlt?

Oder fragen Sie sich, wie es sein kann, dass Sie sich oftmals mehr in Ihrer Mitte fühlen oder Ihre Gedanken sogar konzentrierter sind, wenn Sie im Garten arbeiten, anstatt in den ruhigen bekannten Meditationsstellungen?

- Dann werden Sie in AYM Antworten auf Ihre Fragen erhalten.



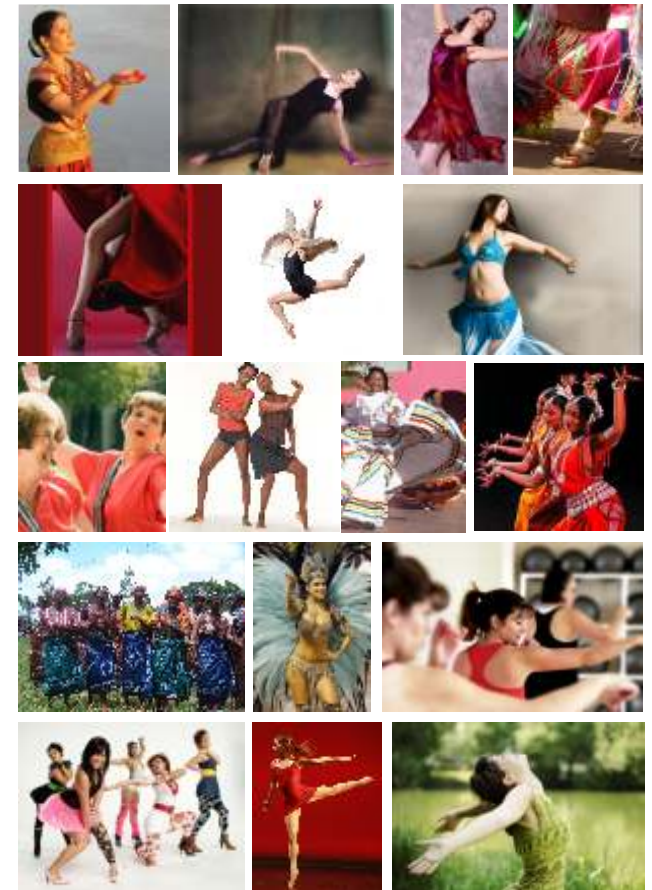
  
Gesundzeit  
www.gesundzeit.net  
Die treibende Kraft hinter

  
www.aym-meditation.com

myLIFE College  
www.mylife-college.com

  
www.willowsystem.de

  
Gesundzeit  
Praxis und Schule für Naturheilkunde  
Dieselstraße 9 - 70736 Fellbach/Oeffingen  
Tel.: 0711 / 51 60 7 81 - Fax. 0711 / 5203980  
http://www.gesundzeit.net  
E-Mail: info@gesundzeit.net



Meditation, die bewegt

## AYM ist die erste:

- Aktive Yoga Meditation für die anspruchsvollen Frauen von heute,

die Wert darauf legen, dass Meditation sowohl die wahre weibliche Natur, als auch Spaß und Freude mit den alten Yoga-Werten der "Einheit" verbindet.

## Daher wird der Fokus in AYM von:

- "Stillsitzen" auf "im Fluss sein" verändert.

Denn unsere jahrelangen Nachforschungen haben gezeigt: Das Gehirn der Frauen verhält sich in der Meditation völlig anders als das Männer-Gehirn. Aus diesem Grund ist Stillsitzen das totale Gegenteil von allem, was Frauen brauchen, wenn sie ihre angeborene konstante Verbindung zu "allem, was ist" spüren wollen.

- Frauen brauchen eine "Beschäftigung für einen Teil ihres Gehirns",
- damit der Rest "ungehindert dem Klang des Universums lauschen kann".

## Genau das macht AYM für Sie!

Haben Sie noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne:  
Tel.: 0711/5160781

## Die 3 Phasen von Aktive Yoga Meditation:

1. Kurze Einführung in die Natur der weiblichen Chakren (Energiezentren), den weiblichen Energiefluss und in die zwei wichtigsten und schnellsten Techniken zur eigenen Zentrierung im Alltag.
2. Aktive Meditation: Natürlicher "Tanz durch die Welt der Chakren" mit ausgewählter Musik zur Reinigung und Harmonisierung.
3. Tiefen-Meditation: In die Wirkung der Meditation versinken dürfen.



[www.aym-meditation.com](http://www.aym-meditation.com)

## AYM-Events in Ihrer Nähe:

Wenn Sie sich in unseren Newsletter eintragen, werden Sie automatisch über alle AYM-Events informiert.  
<http://www.aym-meditation.com/de>

# Meditation, die bewegt



## Aktive Yoga Meditation für Frauen

AYM respektiert Yoga und ist dennoch nicht auf den üblichen Asanas aufgebaut, sondern ganz speziell auf der weiblichen Natur.

Es passt sich den Bedürfnissen an, die Frauen von heute haben:

- Liebe zu zeigen ohne sich selbst aufzuopfern,
- weibliche Stärke leben zu dürfen ohne die Welt der Männer zu bekämpfen,
- sich abzugrenzen wo es gesund ist, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.