

**NEU AB JANUAR
DYNAMISCHES YOGA MIT ANITA & INGA MITTWOCHS 16:00h**

Januar

- Samstag 18.01. 17:00h **Aufstellungs Abend mit Josef Grünes € 30**
Josef Grünes - NLP Master und Systemischer Coach, aber vor allem ein empathischer Mensch, der Dich bei Deinem Anliegen mit großem Herzen und viel Geduld unterstützt.
- Sonntag 19.01. 10:00h **Yogalehrer Weiterbildung Resilienz**™™™™ Dauer ca 5 Stunden
Preis € 60
- Freitag 24.01. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo € 15**



Februar

Freitag 14.02. 19:45h **Yoga Spezial „ Vertrauen/Loslassen/Abgeben“**
– intuitives Yoga mit mit Partnerübungen € 15 /10 er Karte

Freitag 21.02. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15

Samstag 22.02. 17:00h **Aufstellungs Abend mit Josef Grünes** € 30

Samstag 29.02. 17:00h **„Vera konkret“ (Verantwortung annehmen)** mit Josef Grünes
eine neue Methodik, um Dich endlich komplett aus dem
destruktiven Kreislauf des Opfer-Täter Daseins heraustreten zu lassen.
€ 30 €.



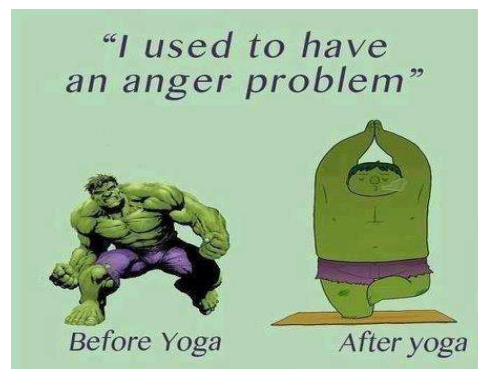
März

**Mittwoch 04.03.
19:45h INFOABEND 200h HATHA YOGALEHRER-AUSBILDUNG
BEGINN 4. APRIL 2020**

Freitag 13.03. 19:45h **intuitives Yoga & Heilmeditation „ Weite“**
€ 15/ 10 er Karte

Freitag 20.03. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15

Samstag 28.03. 17:00h **Aufstellungs Abend mit Josef Grünes** € 30



April

EXPANSE – DEIN 5 MONATS PROGRAMM:

Beginn 15.04. – Abschlussworkshop 23.08.

Endlich neue Segel setzen, raus aus der Begrenzung, rein in die Weite?

Willkommen zu Expanse...

**Du bekommst wöchentliche tutorial Mails und Audio Dateien, kannst also üben und
schwelgen, wo immer Du möchtest.**

**1x 60 Minuten Coaching vereinbaren wir in Deinen ersten Wochen des Programms (
vor Ort oder per Skype), 1 x 60 Minuten Coaching im Juli.**

**Im August dann der Abschlussworkshop- der alles Erlangte und Erlebte in Deinem
Alltag ankert.**

Preis monatlich €75 (maximal 8 Personen)

Freitag 03.04. 13:00h **WHO ARE YOU? Workshop**
Selbsterfahrung, Selbsterforschung, Selbsterkenntnis

Freitag 03.04. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15

Samstag 04.04. 17:00h **Vera konkret Abend mit Josef** € 30

Samstag 04.04. 10:00h **IMPULS WORKSHOP 200h YOGALEHRER AUSBILDUNG VI**

Freitag 17.04. 19:45h **intuitives Yin Yoga & Heilmeditation** „ Schmerz loslassen“

€ 15 / 10 er Karte

Samstag 25.04. 17:00h **Aufstellungs Abend mit Josef** €30



Mai

Freitag 08.05. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15

Samstag 09.05. 17:00h **Aufstellungsabend mit Josef** € 30

Freitag 15.05. 19:45h **intuitives Yin Yoga & Heilmeditation** „ Ahimsa- nicht verletzen“
€ 15/10 er Karte

Samstag 16.05.

oder

Sonntag 17.05. je 10:00h

Yogalehrer Weiterbildung Yin Yoga I mit Ranva je 5 Stunden Preis € 60



Juni

**Innersmile Regenerationstage in Jordans Untermühle in Köngernheim
Do 18.06. – Sa 20.06.**

**Regenerieren, Auftanken, neu ausrichten....wundervoll wohnen, zauberhaftes Spa
und 2x täglich YinYoga und Meditation**

Seminargebühr €125 (zzgl Unterkunft und Verpflegung)

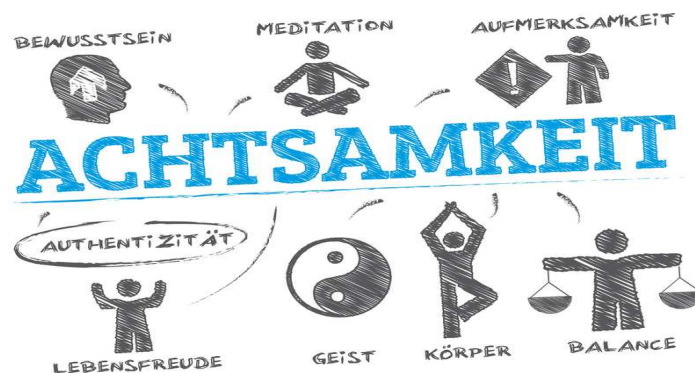
Seminaranmeldung bitte Mail an info@innersmile.de

**Zimmerbuchung bitte direkt bei Jordans Untermühle in Köngernheim.
info@jordans-untermuehle.de oder 06737-71000**

Samstag 13.06. 17:00h **Aufstellungs Abend mit Josef** €30

Samstag 20.06. 17:00h **Vera konkret mit Josef** €30

Freitag 26.06. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** €15



Juli

Samstag 04.07. 17:00h **Aufstellungs Abend mit Josef**

Freitag 10.07. 19:45h **Dynamische Meditation & Yoga Nidra** € 15/10 er Karte

Samstag 11.07. 13:00h **Tibetian Pulsing zum Kennenlernen Ranva & Tina**
ca 4 Stunden € 45

Freitag 17.07. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** €30



**INNERSMILE MACHT SOMMERPAUSE
VOM 01.08. – 16.08.2020**

August

Sommerliche Klangtage mit Ingo

Freitag 14.08. – So 16.08.2020

Schnupper – Klangschalenmassage € 40,-
Premium – Klangschalenmassage € 75,-

Termine nach Absprache unter 0178 6955315
gerne auch per WhatsApp

Freitag 21.08. 19:45h **Yin Yoga & Heilmeditation „ Anfängergeist“** € 15 / 10 er Karte

Samstag 22.08. 10:00h **Yogalehrer Weiterbildung YIN YOGA II mit Ranva**
ca 5 Stunden € 60

PLUS 300H HATHAYOGA & COACHING AUSBILDUNG
INFOTAG AM 22.08.2020 ab 16:30h
Beginn Samstag 12.09.2020

Sonntag 23.08 10:00h -16:00h **Abschluss Workshop „ Expanse Programm“**
(nur für Teilnehmer am Programm)

Freitag 28.08. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15



September

Freitag 11.09. 19:45h **Yoga Special & Heilmeditation „ Deep Relax“** €15/ 10 er Karte

Samstag 12.09. 09:30h **IMPULSWORKSHOP
PLUS 300h HathaYoga & Coaching Ausbildung**

Freitag 18.09. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo € 15**

Oktober

Freitag 09.10. 19:45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15

Freitag 16.10. 19:45h **intuitives Yoga & Heilmeditation „Sat Chid Ananda!“**
€ 15/10 er Karte

IM FRAUENZENTRUM MAINZ

Samstag 17.10 ab 10h Yoga für Frauen mit MEHR Körper Ende ca 17h € 35

Sonntag 18.10. ab 10h Tagesseminar Resilienz „ Nur Mut“ Ende ca 17h € 35

Anmeldung bitte
Frauzentrum Mainz e.V.
Kaiserstraße 59-61
55116 Mainz
Tel: 06131-221263
fz@frauenzentrum-mainz.de



November

**Innersmile Regenerationstage in Jordans Untermühle in Köngernheim
Do 19.11. – Sa 21.11.**

**Regenerieren, Auftanken, neu ausrichten....wundervoll wohnen, zauberhaftes Spa
und 2x täglich YinYoga und Meditation**

Seminargebühr €125 (zzgl Unterkunft und Verpflegung)

Seminaranmeldung bitte Mail an info@innersmile.de

**Zimmerbuchung bitte direkt bei Jordans Untermühle in Köngernheim.
info@jordans-untermuehle.de oder 06737-71000**

Freitag 06.11. 19:45h **intuitives Yoga & Heilmeditation „ Wide Open Heart“**
€ 15 / 10 er Karte

Sonntag 22.11. 10:00h **Yogalehrer Weiterbildung mit Srila „ Mantren!“**
Dauer ca 5 Stunden, € 60

Freitag 27.11. **19:45h Klangmeditation mit Ingo** € 15



Dezember

Freitag 11.12. 19:45h **Yoga Special & Meditation „ Ausatmen & Ankommen“**
€ 15/10 er Karte

Freitag 18.12. 19.45h **Klangmeditation mit Ingo** € 15

Sonntag 13.12. 10:00h InnerSmile Weihnachtsfrühstück

Mitwoch 23.12. 18:00h Candle Light Yoga End of year € 15 / 10 er Karte



**INNERSMILE MACHT WINTERPAUSE
VOM 24.12.2020 – 10.01.2021**