



Heart
wide
open 

ALLES SCHWINGT,
ALLES IST ENERGIE
UND IN STÄNDIGER
BEWEGUNG.

SICH DARAUF EINLASSEN –
IN DIE WUNDERBARE LEICHTIGKEIT DES SEINS.



Tatjana 

DEINE HEILIGE STUNDE GEBORGEN IM SEIN!



Zwischen Himmel und Mutter Erde bist **DU**, reines Bewusstsein, verdichtet in einem perfekten Körper. Du wundervolle Seele, Schöpferkraft pur, kannst durch deinen Körper, durch dein **SEIN**, so viel Schönheit und Kreativität auf der Erde manifestieren. Wahrscheinlich bist du nur einen Schritt von der Verwirklichung deiner Wünsche und Visionen entfernt.

Ich möchte dich sehr gerne liebevoll dabei unterstützen, dich neu in der Liebe zu dir auszurichten und zu entdecken. Getragen in der Geborgenheit des seidigen und doch stabilen Tuches, **FREI** schwingend zwischen oben und unten, wirst du mit Leichtigkeit tief in deinen Seelenraum sinken.

DU BIST SOFORT
GEGENWÄRTIG,
IN DIR PRÄSENT.
DU BIST DA!

Ganz pur auf dich und viele neue Empfindungen konzentriert. Es sortiert sich auf allen Ebenen in dir um.

Wie von alleine gibst du Last ab und schaffst dadurch Platz für Neues. Deinem Körper und Geist unbekannte Bewegungsmuster locken dich mit Spaß und Freude aus deinen Komfortzonen. Das komplette Abgeben an das Tuch erlaubt dir, die Kontrolle über dein bisheriges Sein loszulassen. Neue Blickwinkel und Vertrauen in dir festigen sich.

Das beglückende einfach **DA SEIN** im Hier und Jetzt, Einssein mit mir auf allen Ebenen, hebt dich automatisch in eine Frequenz der Freude und Liebe. Dein Körper und Energiefeld dehnen sich aus. Es wird endlich still und friedlich in dir.

Tajana es ist als ob du jeden einzelnen der im Tuch mit dir ist tief mit sich nach Hause bringst. Es ist so viel tiefe Entspannung, Frieden, geschlüpft sein, strahlen in den Gesichtern und Körpern zu sehen. So vieles darf sich lösen neu sortieren.

FÜR WEN IST SEIN IM TUCH GEEIGNET? KANN JEDER TEILNEHMEN?

Prinzipiell ja, es gibt ein paar wenige Ausnahmen bei Yoga im Tuch, die im kurzen Vorgespräch abgestimmt werden können. Die positive Wirkung überwiegt. Du bekommst neue Kraft, verbindest Ganzkörpertraining und tiefe Entspannung, neue innerliche Aufrichtung, Herz- Kreislauf-Hormon und Immunsystem wird gestärkt. Lymphdrainage und



Faszienmassage durch das Tuch, Gelenk- und wirbelsäulenschonend und verjüngend durch das Vollsaugen der Bandscheiben beim upside down abhängen. Durch die Dekompression der Wirbelsäule, Bandscheibe und Spinalnerven hat es einen sehr positiven körperlichen Effekt.

Es ist Übrigens egal, ob du Übergewicht hast oder andere Einschränkungen, von denen du glaubst, dass sie ein Hindernis darstellen.

WIR WERDEN DEINEN WEG FINDEN, IM TUCH ZU SEIN.

Tatjana hat mich liebevoll geführt, sodass ich wirklich loslassen und tönen konnte ohne zu denken. Es eröffnet sich eine völlig neue Dimension bzw. stelle ich fest, sie war schon da, aber ich hab nicht richtig hingeschaut, weil ich eine andere Vorstellung von Musik machen hatte. Dieser Dimension konnte ich heute Raum geben und es fließen lassen.

Ich fühle mich sooo beschenkt und gesegnet. In mir ist es leicht und frei. Mein Körper zittert, aber ich bin in mir ganz stabil. Ich kann meine innere, unendliche Kraft spüren. Sie kommt aus meiner Quelle im Becken. Es ist, als ob ich jetzt endlich die Erlaubnis habe, meinen äußeren Panzer aufzulösen und ganz bei mir anzukommen.

In meiner heiligen Stunde mit Tatjana, in diesem wunderbaren Tuch, hab ich mich so geborgen, getragen, behütet, schwerelos und gleichzeitig tief verbunden mit Mutter Erde gefühlt. Frei, unendlich groß, hell und leuchtend, meine Flügel reichen unendlich in den Himmel.

WIE ICH SEIN IM TUCH ANBIETE ?



DEINE HEILIGE STUNDE IM TUCH IN DEINEM SEELENRAUM

Nach deinem Ermessen, nach dieser wahrlich Heiligen Stunde im Seelengespräch, weiß jeder, was sein Ausgleich dafür ist.

Ab 120,00 Eur



YOGA IM UND MIT DEM TUCH

Einzelstunde intensiv: 95,00 Eur

Zu zweit: 130,00 Eur



PRIVAT BEI DIR ZU HAUSE

Nach Absprache komme ich gerne zu Dir, in deinen Raum.



Tatjana Fuchs

Beweg Dich und es bewegt sich was!

Jahrgang 1971, Mutter seit 1998

Als Yogatherapeutin und spirituelle Weg-Begleiterin gibt sie seit über 12 Jahren in ihrem Studio in Frankfurt-Sachsenhausen liebevoll ihre eigenen Erfahrungen weiter. Auf die Weisheit des eigenen Körpers und des Herzens zu hören und zu vertrauen ist dabei ihr Ziel. Ihre Workshops und Einzelcoachings sind geprägt von Tiefe, Humor und Herzlichkeit.



ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

0170 300 8581 @ info@programmhaus.de

www.programmhaus.de | www.spiritwomen.de