

— **BE THE CHANGE** —
PETRA ALGIER



**Wir freuen uns auf deinen
Anruf oder deine Mail.
Manja & Petra**



Weitere Informationen findest du auf
www.bethechange-yoga.com oder
www.maschenwunder.de

Anmeldung:
bitte bei Petra Algier: yoga@bethechange-yoga.com
bei Manja Vogelsang: info@maschenwunder.de

es gelten die AGBs von Petra Algier

Petra Algier - Be the change
Gesundheitsberatung & Körperarbeit
0170/ 470 62 64
yoga@bethechange-yoga.com
www.bethechange-yoga.com

Manja Vogelsang
Maschwunder
040/63651760
info@maschenwunder.de
www.maschenwunder.de

**Wenn Du Fragen hast, freuen
Manja und ich uns auf deinen
Anruf oder deine Mail.**

Stilles Stricknick

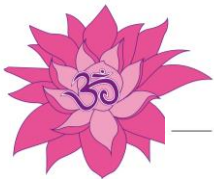
**13. Januar 2024
15.00 – 18.00 Uhr**



**„Die Gegenwart ist alles, was
du hast...“ (Eckhart Tolle)**

Manja Vogelsang – Maschenwunder
&
Petra Algier - Be the change Yoga

Die Veränderuna beinnt in DIR....



— BE THE CHANGE —
PETRA ALGIER

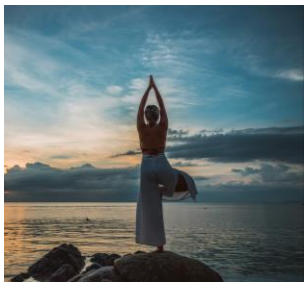


Stilles Stricknick

bedeutet in erster Linie stricken, mit Spaß und ganz viel Freude....

und vielleicht mit etwas mehr Achtsamkeit auf das, was gerade in dir und um dich herum geschieht. Es kann bedeuten, dass du wahrnehmen kannst, dass Gedanken da sind, Impulse dich mitzuteilen und die Achtsamkeit zu haben, im Moment zu sein und zu spüren, ob du diesem Impuls folgen möchtest.

Das Leben ist schnell und oft vergessen wir dabei im Moment zu sein. Ja, wir stricken, und eigentlich bringt uns das in den Moment. Aber oft ist auch dieser Bereich unseres Lebens einfach schnell und v.a. schnelllebig.



Bist du immer ganz und gar bei deinem aktuellen Projekt? Oder denkst du schon an 10 Weitere, die dich über verschiedene Kanäle erreicht haben.

Was tust du neben dem Stricken? Podcasts, Hörbuch, TV? Oder kannst du es „aushalten“,

in Stille ohne Ablenkung von außen zu stricken.

Kannst du dich emotional in deinen Projekten wiederfinden? In Farbwahl, Qualität, Größe der Projekte?

Bewegst du dich, wenn du viel Strickzeit hast?

All das und noch viel mehr kann uns in unserer kleinen Auszeit beim „Stillen Stricknick“ begegnen und zum Nachdenken bringen.

Wir nehmen uns viel Zeit, Zeit zum Wahrnehmen, für die Achtsamkeit und natürlich zum Stricken.



Was erwartet dich:

- ♥ Kleine Sequenzen mit Yoga (mal im Sitzen, mal im Stehen)
- ♥ Meditation (ohne wilde Verrenkungen 😊)
- ♥ Zeit zum Stricken
- ♥ Die Verbindung zu deinem Atem
- ♥ Achtsamkeitsübungen
- ♥ Zeit, dich besser kennen zu lernen

- ♥ Strickzeit 😊
- ♥ Ein kleiner Snack
- ♥ Wundervolle Menschen
- ♥ Zeit zum Stricken



Hast du Lust, dir dein Strickzeug zu schnappen und dem Alltag für eine Weile „tschüss“ zu sagen? Wünschst du dir, dem Alltag (und deinen Strickprojekten) gestärkt (mental und körperlich), kraftvoll und mit Leichtigkeit zu begegnen und einfach so richtig viel Spaß zu haben. Beim Stricken und im Leben.

Dann leiste Manja und mir doch ein bisschen Gesellschaft und gemeinsam schauen wir, wo uns die „Strick- und Achtsamkeitsreise“ hinführt?

Wann: 13.01.2024 von 15.00 – 18.00 Uhr
Wo: Brakula, Bewegungsräum, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg
Dein Beitrag: 49,- bei Anmeldungen bis 29.12.2023 / 55,- Euro ab 30.12.2023

Finanziell gerade heikel? Dann sprich uns an.

Wir freuen uns auf dich!!

Die Veränderung beginnt in DIR....