

Innere **B**alance - Äußeres **G**leichgewicht ...

Kung Fu & Kundalini Yoga

## Innere Balance - Äußeres Gleichgewicht

für bewegungsliebende und interessierte Frauen & Männer  
die Neuem offen gegenüberstehen

Eintauchen in eine Oase der Ursprünglichkeit und Abgeschiedenheit.  
Erfahre dabei deine innere Balance, dein äußeres Gleichgewicht und  
deine Bewusstheit über die Polaritäten des **Kung Fu & Kundalini Yoga**.

### Programm

Wir erleben speziell die Elemente aus dem Kung Fu, effektivste Selbstverteidigung, Kundalini Yoga, Meditationen, Atem- und Entspannungsverfahren, Breath-/Yogawalk und der Natur. In gemütlicher Runde genießen wir unsere Mahlzeiten mit einem Angebot aus gemeinsamen Austausch. Wir ernähren uns vegetarisch mit frisch zubereiteten Produkten und Wohnen in einer kleinen besonderen Welt, umgeben von Wiesen, Äcker und vielen Wegen.

### Termin

Freitag, **17.02.2012**, 14:00 Uhr bis Sonntag, **19.02.2012**, 15:00 Uhr  
Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Preis und Veranstaltungsort

**A&S-Special-Einführungspreis** 226,00 €  
Unterkunft zw. 85,00 € - 60,00 € p. P., pro Tag/Nacht inkl. Vollverpflegung  
Die Zimmer sind direkt im Seminarhaus Attenhausen, Attenhausen 1,  
94405 Landau, Tel. 0 99 51/15 00 zu buchen.



### Attilio Reale

hat über 40 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten, folgte 16 Jahre dem Ving Tsun Stil unter der väterlichen Führung von Wong Shun Leung, wobei er davon ca. 4 Jahre in Hong Kong lebte, in München führt er als Ving Tsun **Kung Fu** Lehrer ein Studio unter eigener Leitung



### Sibylle Graef

entdeckte 2000 das **Kundalini Yoga** für sich und ist zertifizierte Kundalini Yoga-Lehrerin, sie unterrichtet in München/Gröbenzell, führt als zertifizierter Breath-/Yogawalk-Instructor Gruppen sowie Einzelpersonen seit über 2 Jahren



### Anmeldung und Information

**Sibylle Graef**, Mobil 0176/64112669, Sibylle.Graef@t-online.de  
[www.my-yogawalk.de](http://www.my-yogawalk.de)

**Attilio Reale**, Mobil 0171/7411408, [info@schoener-fruehling.de](mailto:info@schoener-fruehling.de)  
[www.schoener-fruehling.de](http://www.schoener-fruehling.de)

Kung Fu • Yoga • Bewusstseinsweiterung • Meditation • Breathwalk