



*Zuhause ist kein Ort,  
sondern ein Gefühl*



**Was darfst du mitbringen:**

- Etwas Leckerer zum Essen  
für ein gemeinsames Mittags-Buffer
- Bequeme Kleidung
- Dicke Socken
- Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung
- Yogamatte
- (Kuschel-)Decke
- Yogakissen (alternativ sind Stühle vorhanden)

**Kosten:**

- Frühbucher bis zum 11. Mai: 99,- €
  - Kosten ab dem 12. Mai: 120,- €
  - Anzahlung & Storno: 40,- €
- Anzahlung ist bei Anmeldung fällig, Sozialplatz vorhanden

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

**Ulla Peluso**

mobil: **0172-9755980** email: [ulla.peluso@gmail.com](mailto:ulla.peluso@gmail.com)

**Kirsten Lebs**

mobil: **0151-42427162** email: [kundalini.yoga.borchen@mail.de](mailto:kundalini.yoga.borchen@mail.de)

**Unser Körper...**

... bewegt uns - spricht mit uns  
... hält einen Raum des Rückzugs bereit – unser Zuhause  
*Wie können wir ihn wohligh bewegen, ihm zuhören?*

**Unser Atem...**

... beeinflusst unser Wohlbefinden  
*Wie können wir ihn bewusst nutzen?*

**Unser Verstand, ein Gedanke...**

... lenkt uns und oft auch unser Handeln  
*Wie können wir die Richtung vorgeben, so dass unser Herz  
sich wohlfühlt?*

**Unsere Füße...**

... verbinden uns mit dem Boden - geben uns Halt  
... nehmen Informationen auf  
*Wie können wir fühlen, lauschen und verstehen?*

**Unsere Sinne**

Die Ohren lauschen, der Mund spricht und singt  
Der Körper nimmt die Klänge, Gefühle, Stimmungen auf  
*Wie können wir unsere Sinne dabei unterstützen, wie können  
sie uns unterstützen?*

## Veranstaltungsort

### Country Lodge

Dickenbruch 130

59821 Arnsberg

<https://www.country-lodge.de>

Ein Ruhepol schon für sich ist diese wunderschön gelegene Country Lodge am Rande von Arnsberg. Das 13 ha große Areal mit seinen liebevoll ausgestatteten Blockhütten ist eingebettet in eine herrliche Waldlandschaft und lädt nicht nur zum Seele baumeln ein.

### Zur Person:



**Ulla Peluso**

Kundalini Yogalehrerin  
Psychoonkologie  
Gestalttherapie



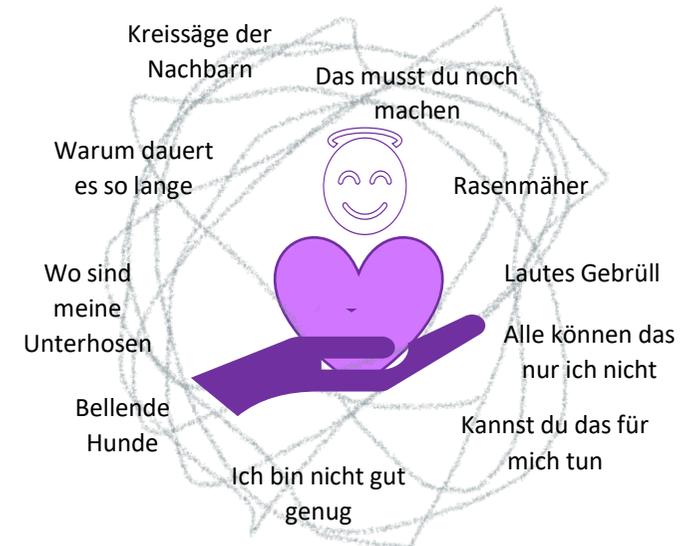
**Kirsten Lebs**

Kundalini Yogalehrerin  
Integrale Klangschalen-therapie  
Sat Nam Rasayan Heilerin  
Diplom Wirtschafts-Ingenieurin

## Dein persönlicher Anker

Mögliche Wege zu deinem persönlichen Ruhepol  
Einem Ort, an dem du dich sicher und stabil fühlst  
Von dem aus du klare Handlungsimpulse wahrnimmst

### Sich sicher fühlen im Zentrum des Sturms



**Wir sammeln Erfahrungen mit all unseren Sinnen**

**Am 15. Juni 2024**

**10:00 – 18:00 Uhr**

**in der Country Lodge in Arnsberg**