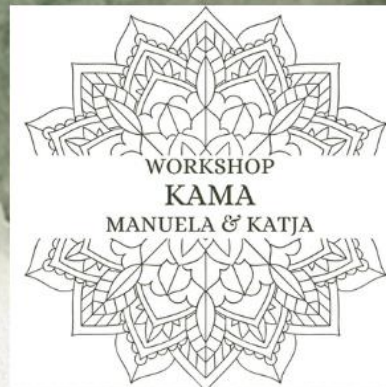




Elementen-Yoga  
Heilkräuterkunde  
Schutzkerze  
Teezermonie



**Wir sind KaMA -  
Katja und Manuela**

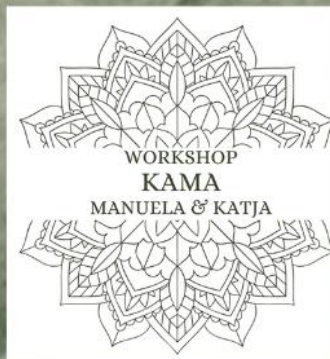
Kama aus dem Sanskrit übersetzt finden wir  
der „persönliche Wunsch“ oder auch „Leidenschaft“.

Besser hätten wir unsere persönliche Freundschaft, Liebe  
zur Natur und zum Yoga nicht beschreiben können.

In unserem gemeinsamen Weg vereinen sich  
20 Jahre Yoga-Erfahrung (Manuela) und  
15 Jahre tiefes Fachwissen zur Natur und Pflanzen (Katja).

Wir möchten mit Dir diese wundervolle Fusion teilen  
und gemeinsam in unsere Schöpferkraft Sein.

Wir grüßen Dich von Herz zu Herz  
Katja -KaMA- Manuela





# Dein KaMa-Tag

## Die Elemente

Die Elementen-Lehre finden wir in vielen Philosophien  
und bildet ein Großes Fundament unseres Seins.

Yoga mit den Elementen führt dich zur Ur-Liebe zu dir selbst.  
Die Elemente stärken deine Wurzeln, deinen natürlichen Trieb  
und deinen Halt zur Natur.

Verbringe mit uns einen stabilisierenden,  
natürlichen, wohlfühl

KaMa-Tag



# Tages-Flow

**09:30 Uhr**

Katja erweckt in Dir die natürlichen Elemente/ Geister bei einem Spirit-Walk  
(findet bei jedem Wetter statt)

**10:20 Uhr**

KaMa Gemeinsamer Präsentation „Die Elemente“

**11:00 Uhr**

YogaZeit mit Manuela Hatha Yoga ein Balance-Flow „tattva bhuta“  
BewusstSein in den Elementen

**12:15 Uhr Pause**

Optional Mittagessen [www.goa-ueberlingen.de](http://www.goa-ueberlingen.de)

**13:30 Uhr**

Gestalte deine individuell eigene Schutzkerze / Selbstliebekerze auf der Basis der  
Elemente  
mit natürlichen Ölen, Kräutern und Heilsteinen

**15:00 Uhr**

Tee-Zeremonie mit Katja. Wertvolle Element- Heilkräuter aus der Region

**16:00 Uhr**

Yoga-Nidra mit Manuela. Der yogische Heilschlaf basierend auf den Elementen  
Anschließend wertfreier Austausch und Mantra singen

**17:15 Uhr Ende**

**Wertschätzung 98€ inkl. Kerzenmaterial**

Es steht dir ganztags energetisches Elementen-Wasser  
und Tee kostenlos zur Verfügung.





Buche dein  
**KaMa-Tag**

dein Wohlfühltag um deine Urkraft wieder zu schöpfen mit  
Yoga, Heilkräuterkunde, Teezermonie,  
Herstellung deiner pers. Schutzkerze & Mantrasingen  
am Samstag 06. Mai 2023

von 09:30-17:15 Uhr in Überlingen am Bodensee\*

\*die genaue Adresse erhältst du bei deiner Anmeldung



Kontakt und Anmeldung  
[www.yogamala-mk.de](http://www.yogamala-mk.de)  
[www.die.pflanzenandeinerseite.de](http://www.die.pflanzenandeinerseite.de)

