

# GONG - JOURNEY TO YOUR HEART



DEAR SOUL

I am very happy about your interest in our yoga, movement and sound healing event!

For me, healing simply means self-knowledge and acceptance, even of what we cannot accept. In everything we do, I want to be present and maintain a daily practice of meeting ourselves exactly where we are in this moment, without judgement. In this we stand, sit, dance, cry and breathe... and then move on, flowing in the busyness of life with all its ups and downs, like the waves of sound emanating from the gong, like the waves of the ocean.

With this in mind, I have put together this deep, immersive and refreshing journey to your heart. My goal is not to "classically teach" yoga, but to share with you some experiences that have had a profound impact on my life and help me to be present in many of life's challenges, ups and downs. They empower us to make the right choices and follow our own soul destiny.

A "Journey to Your Heart" is a workshop with different elements, such as a grounding exercise practice to awaken the body with yoga and sound. Walks and forest bathing in the magical nature that surrounds this unique green paradise called Earth.

A dynamic meditation, to discover your own vision.

A sacred sound ceremony to dive even deeper into the Self.

Voice activation - connecting with the power of my own sound.

And of course, time to rest, reflect and write ...

There are many ways to experience the "journey to your heart":

NEXT DATE & Link

03.09.2023 15:00 - 18:00 | 3 - 5 pm

Pure Yoga, Mirkerstraße 33, Wuppertal

€45, bookable through Pure Yoga

Further dates will be announced.

+++++

The special EXTRA for your guests, customers or employees

Would you like to offer your clients, seminar participants, workshop visitors or employees something special? Maybe during the break, or as a workshop in between. Topics like resilience, relaxation, FLOW are in today's business world.

Please contact me, I will be happy to make you an offer.

Please send your request to: [heide.marx@gmail.com](mailto:heide.marx@gmail.com)

# GONG - REISE ZU DEINEM HERZEN



Ich freue mich sehr über dein Interesse an unserer Yoga-, Bewegungs- und Klangheilungsveranstaltung!

Für mich bedeutet Heilung einfach Selbsterkenntnis und Akzeptanz, auch dessen, was wir nicht akzeptieren können. In allem, was wir tun, möchte ich präsent sein und eine tägliche Praxis aufrecht erhalten, in der wir uns selbst genau da begegnen, wo wir in diesem Moment sind, ohne zu urteilen.

Dabei stehen, sitzen, tanzen, weinen und atmen wir... und machen dann weiter, fließend in der Geschäftigkeit des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen, wie die Wellen des Klangs, der vom Gong ausgeht, wie die Wellen des Ozeans.

Mit diesem Gedanken im Hinterkopf habe ich dieses tiefe, eindringliche und erfrischende Reise zu  
Deinem Herzen zusammengestellt.

Mein Ziel ist es nicht "klassisch" Yoga zu unterrichten", sondern dir einige Erfahrungen weiterzugeben, die einen tiefen Einfluss auf mein Leben hatten und mir helfen, in vielen Herausforderungen, Höhen und Tiefen des Lebens präsent zu sein. Sie befähigen uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen und unserer eigenen Seelenbestimmung zu folgen.

Eine "Reise zu Deinem Herzen" ist ein Workshop mit verschiedenen Elementen, wie eine erdende Übungspraxis, um den Körper mit Yoga und Klang zu wecken. Spaziergänge und Waldbaden in der magischen Natur, die dieses einzigartige grüne Paradies namens Erde umgibt.

Eine dynamische Meditation, zur Entdeckung der eigenen Vision.  
Eine heilige Klang-Zeremonie, um noch tiefer ins Selbst einzutauchen.  
Stimmaktivierung - Verbindung mit der Kraft meines eigenen Klangs.

Und natürlich Zeit zum Ausruhen, Nachdenken und Schreiben ...

Es gibt viele Arten die "Reise zu deinem Herzen" zu erleben:

03.09.2023 15:00 - 18:00 Uhr im Pure Yoga, Mirkerstraße 33, Wuppertal €45, über Pure Yoga buchbar

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

+++++

Das besondere EXTRA für Ihre Gäste, Kunden oder Mitarbeiter

Sie möchten Ihren Kunden, Seminarteilnehmern, Workshopbesuchern oder Mitarbeitern etwas Besonderes bieten? Vielleicht in der Pause, oder als Workshop zwischen drin. Themen wie Resilienz, Entspannung, FLOW sind in der heutigen Business-Welt. Sprechen Sie mich an, gerne unterbreite ich Ihnen ein Angebot

Bitte richten Sie Ihre Anfrage an: [heide.marx@gmail.com](mailto:heide.marx@gmail.com)

03.09.2023 15:00 - 18:00 | 3 - 5 pm  
Pure Yoga, Mirkerstraße 33, Wuppertal  
€45, bookable through Pure Yoga