



# allesachtsam

allesachtsam steht für Bewusst-SEIN. Marlies Eichelberger unterstützt Personen dabei, ein bewusstes, zufriedenes und qualitätsvolles Leben im Alltag zu führen. Mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und geführten Meditationen lernen die Teilnehmer:innen ihre Energien auf die richtigen Dinge zu lenken und befinden sich somit auf einer wunderbaren Entdeckungsreise zu sich selbst. Impulse aus der Yogaphilosophie ergänzen die körperliche Praxis. In der Wechselwirkung aus An- und Entspannung, durch Kräftigung und Dehnung, weibliche und männliche Energie entsteht ein gesteigertes Wohlbefinden. Die angebotenen Formate sind Präsenz- und Onlinekurse, Workshops, Retreats und Reisen.

Yogastile: Hatha Yoga, Senioren-Yoga, Elemente aus Anusara, Kundalini und Yin.

**Anbieterqualifikation:** 200h Hatha Yoga Ausbildung zertifiziert Yoga-Alliance,  
12h Anusara Yoga Bridge Fortbildung, 3  
2h Kundalini Yoga Intensiv Fortbildung  
29h Senioren Yoga Übungsleiter

## **allesachtsam - Marlies Eichelberger, B.A.**

Tel: 0664 173 11 55

8600 Bruck an der Mur

Auf der Sonnwiese 4/1

Web-Adresse: [www.allesachtsam.at](http://www.allesachtsam.at)

Email-Adresse: [marlies@allesachtsam.at](mailto:marlies@allesachtsam.at)



SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-10759