

**DIENSTAG**

**GAST-VERANSTALTUNG**

**DIENSTAG, 20. SEPTEMBER 2011 / 18.00 UHR**



**GESUND *UND* GLÜCKLICH**  
**JA GEHT DENN DAS??? UND OB!!! ☺**

AKTIVIERENDER VORTRAG VON  
**CORNELIA ILONA KRÜGER**

Cornelia Ilona Krüger über diesen Abend: "In unterhaltsamer Leichtigkeit erfahren die Gäste einfach umzusetzende Möglichkeiten, um Vitalität und Balance in ihr Leben einzuladen und zu genießen."

Geboren 1969, beschäftige ich mich seit über 20 Jahren mit gesunder und ganzheitlicher Lebensweise und lebe diese auf authentische und experimentierfreudige Art und Weise. Aus diesem Grund kann ich auf einen umfangreichen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Mit viel Raum für Fragen und Antworten werden wir gemeinsam 12 Aspekte eines erfüllten Lebens gut nachvollziehbar und alltagstauglich erörtern. Der Erfolg der Veränderungen liegt in der leichten Umsetzung, wozu vielerlei Beispiele und Anregungen gegeben werden. Der Focus wird vorrangig auf die kleinen Schritte gerichtet sein, mit denen wir ohne viel Aufwand bereits einiges an positiver Wandlung bewirken können. Es wird um Ernährung gehen, um Atmung, Körperbewegung, Sonnenlicht und einiges mehr.

Ich möchte Sie einladen zu erkennen, dass die Aussage "Jeder ist seines Glückes Schmied" keine Bürde bedeuten muss, sondern viel mehr eine große Chance für Wohlbefinden und Zufriedenheit sein kann. Freuen Sie sich daher auf ein immer angenehmeres Leben in Harmonie und Balance mit sich selbst und somit auch mit ihrem Umfeld. Damit für jede/n etwas Wertvolles dabei ist, bietet der Vortrag sowohl prophylaktische als auch "Wiedergutmachungs"-Tipps.

Am Ende des Abends werde ich die Gäste in eine kurze Meditation führen, um sie in den Zustand des gesunden Glücklichen einzustimmen. ☺

Wer mag, kann Unterlagen in Form von "Erinnerungskarten" mitnehmen bzw. sich selbst Notizen machen – Schreibutensilien werden zur Verfügung gestellt."



Eine Veranstaltung von und mit  
**Cornelia Ilona Krüger**  
8 Euro / 5 Euro ermäßigt  
Infos unter: 030 / 89 62 46 43  
oder [www.shambala-praxis.com](http://www.shambala-praxis.com)