



Herz  
über Kopf  
Michaela Auer

**Bin im Wald!**

AUSLÜFTEN  
ANNEHMEN  
AUFTANKEN  
ANKOMMEN

Deinen Kopf! Hm? 😊  
Geschenke. Natur. Pur. Ruhe. Kraft.  
Bewegen. Berühren. Erden.  
Zuhause. Im Herzen, bei dir...  
**... i zeig's dir! Ich liebe es!**

## Servus Du beim Wald-Inhalieren nach ShinrinYoga

### Lebensraum Wald. Achtsam neu entdecken.

Darf es endlich einmal still werden am Bildschirm, im Handy, im Kopf, in dir? Magst du deiner **eigenen Natur** lauschen? Pure Natur ganz in **echt** spüren?

„**ShinrinYoga**“ (Wald-Verbindung) vereint Erkenntnisse des ursprünglichen Waldbadens mit Atem-, Sinnes- und Bewusstseinsentfaltung. Gesundheitsförderung in purer Natur! Wie? Wir verstärken achtsames im Wald-Sein mit Aktiv-Meditationen und sehr einfachen erdennden Yoga-Elementen. Bewegung & Ruhe.

Ich lade dich ein auf **deine ganz natürliche Reise** vom Kopf ins Herz! Übrigens, der Schelm begleitet uns auch. Staunend wie Kinder den Wald entdecken, hurra!

Geeignet für Jung & Alt, egal ob für Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, in Bildungseinrichtungen, für Seniorenrunden, für Firmen-Teambuildings, als **natürlich** anderes Geschenk für dich & deine Freunde/innen.

Gerne auch spontan (weil im Urlaub bei uns) anfragen!  
Gfrei mi voi auf di! 😊

**Michaela Auer, Mag.**  
A-3925 Arbesbach 153  
tel.: +43 (0)680 311 92 34  
m: michi@herzüberkopf.at  
[www.herzüberkopf.at](http://www.herzüberkopf.at)

Herz  
über Kopf



Michaela Auer

PS: Jegliche Beratungen und Anwendungen ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.



„Weil starke Wurzeln  
unsere Flügel öffnen.“

Angelika Gierer

