



**Manuela Doppler**  
Humanenergetikerin  
Dipl. Lebenstrainerin  
Intuitive Yogalehrerin  
Zertifizierte Trainerin in der  
Erwachsenenbildung  
0650 330 1424  
manuela.doppler@gmail.com  
Hauptstr. 7 / Tür 8  
3451 Plankenberg  
www.ichliebemich.at

### **Was erwartet Dich?**

Ein Rund-um-Wohlfühlpaket, gut riechende ätherische Öle, gute Musik zum Entspannen.  
Ich arbeite nach den Informationen, die mir dein Körper gibt.

### **DU MÖCHTEST:**

Etwas in deinem Leben verändern?  
Ein selbstbestimmtes Leben in Freude & Vertrauen zu dir selbst führen?



Alltagssituationen besser bewältigen?  
Aus dem Hamsterrad rauskommen?

Egal was einem passiert im Leben du kannst alles verändern, wenn du bereit bist dazu.  
Starte mit mir den Weg zu deinem Herzen und die Reise zu dir.

**Ich bin für dich da und freue mich auf deinen Anruf!**

**Manuela**

### **Über mich:**

Ich bin Manuela Doppler und habe selbst viele Jahre gelitten. Hatte dunkel Gedanken, seelische Probleme, bin gemobbt worden und hatte Burnout und körperliche Schmerzen.

Ich habe mich selbst gehasst, war ständig arbeiten um mich abzulenken, hatte keine Freizeit, habe auf mich ganz vergessen, hatte Wut in mir, konnte sie aber nie ausdrücken. Konnte keine Grenzen setzen und mich nicht abgrenzen.

**Eines Tages kam mein Entschluss: SO LEBE ICH NICHT WEITER!**

Ich fing an mich zu lieben, mich zu akzeptieren, meine Selbstwert wurde von Tag zu Tag höher, begann mir zu vertrauen und konnte Muster auflösen, plötzlich akzeptierten mich die Menschen in meiner Umgebung.

Ich habe Ausbildungen gemacht, z.B. Touch-Life Massagen (Entspannungsmassage), Liebscher und Bracht, Lebenstrainer (Energiearbeit), Master of Love (Meditation), Trainer für Erwachsenenbildung und bin intuitive Yogalehrerin. Und mit diesen Erfahrungen und Wissen bin ich jetzt für dich da!

## Intuitiver Yoga



Der intuitive Yoga ist für uns Kraft, Freiheit, Meditation, Beweglichkeit, Lebenskraft, in mir ankommen, ein Raum von unbegrenzter Möglichkeiten, Selbstliebe, Vertrauen, Achtsamkeit, Lebendigkeit, Balance für Körper-Geist-Seele, innerer Frieden, aus der Reihe tanzend, Lebensfreude, ugv.

Alles kann, aber nichts muss!  
Hier geht es nicht um Leistung oder dass du dich in eine Körperübung "hineinpresst", sondern du wieder lernst zu lauschen, was dir dein Körper sagt. Wenn wir bewusst hinhören, sagt unser Körper ganz genau, was ihm gut tut.

Die Verbindung zu dem eigenen Körper und wieder ins bewusste Fühlen zu kommen steht auf jeden Fall im Mittelpunkt!  
Wir nutzen die Körperintelligenz + Intuition!

Jeder Mensch, jeder Körper ist total unterschiedlich. Daher gehen wir gezielt auf die Unterschiede ein.

Mit dem intuitiven Yoga bringen wir dich in deine innere Größe, in deine innere Wahrheit, in eine ganz tiefe Verbindung zu dir selbst - wo das Außen, der Alltag, Stress, Verpflichtungen, etc. keine Relevanz mehr haben. Du kommst ganz in dir an.

Die Beweglichkeit + Gesunderhaltung des Körpers steht ebenso im Mittelpunkt. Der intuitive Yoga bietet hier ganz viele + einfache Möglichkeiten. Die Folge ist, dass dein Körper, dein ganzes inneres Energiesystem wieder in Fluss kommen kann. Egal wie alt oder in welcher Gewichtsklasse du bist, wir holen dich da ab, wo du stehst.

Auch wenn du körperliche Einschränkungen hast, kann der intuitive Yoga ein tolles Hilfsmittel sein.

Natürlich sind Frauen als auch Männer herzlich Willkommen.

Inhalte: Asana, Meditation, Atemtechnik, Mantra, Gesang, Tanz, Instrumente, Klang, Stimme, Musik, freies Bewegen.

### **Termine:**

Mauterheim: jeden Dienstag von 18 – 19 Uhr

Rappoltenkirchen: jeden Donnerstag von 18 – 19 Uhr

Online: jeden Freitag von 9 – 10 Uhr

Anmeldung: bei Manuela Doppler!

