

## Mein Weg



Renate Kaßner,  
Jahrgang 1955,  
verheiratet, 2 Töchter  
(1985 und 1994 geboren)

Meine Ausbildungen liegen in diesen Bereichen:

- Dipl. Bio-Ingenieurin;
- Yoga- und Luna-Yoga-Lehrerin;
- Intuitive Atemarbeit;
- Spirituelle Sterbebegleitung;
- Geistige Heilarbeit.



## Praxis für Yoga und Geistiges Heilen

Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.  
(Talmud)



Meine Arbeit basiert auf dem Wissen und  
den Erkenntnissen der Akademie für  
ganzheitlich-energetisches Heilen.

Weitere Informationen unter  
[www.ageh-herbst.de](http://www.ageh-herbst.de).

Layout: C. Binder 0 81 22 4 93 70

Renate Kaßner  
Walkersaich 21  
84419 Schwindegg  
Tel 0 80 82 - 94 94 47  
email [r.kassner@gmx.net](mailto:r.kassner@gmx.net)  
[www.renatekassner.de](http://www.renatekassner.de)

Als Menschen sind wir Wesen zwischen Erde und Himmel – verwurzelt in der Kraft der Erde, die uns trägt und nährt, reicht unser Haupt in die geistigen Sphären des Himmels.

### Worum es mir geht:

- die ur-eigene Wahrheit und den eigenen Rhythmus finden und leben;
- den Mut entwickeln, sich so zu zeigen, wie man wirklich ist (natürlich auch die eigenen Schattenseiten);
- wesentlich werden; den Dingen auf den Grund gehen / hinter die Fassade schauen (die Masken fallen lassen);
- forschen und entdecken; manchmal ist es wichtig, die äußeren Umstände zu verändern – und manchmal geht es um eine Veränderung der inneren Haltung;
- herausfinden, was notwendig ist (die Not wendet) und dann (evtl. auch unbequeme) Schritte tun, um alte Denkmuster und Glaubenssätze hinter sich zu lassen;
- die Idee nähren, dass Lebensfreude eine unabdingbare Voraussetzung für Gesundheit und Heilung ist.

## Meine Angebote

Neben meinen **fortlaufenden Yogakursen** biete ich sowohl **Einzelstunden**, als auch **Tagesseminare**, **Wochenendkurse** und eine **Jahresgruppe** an.  
Als Yoga-Sommerkurs findet im August eine Woche **Yoga auf Kreta** statt.

### Harmonisierung des Energiesystems

Wir arbeiten an Ausgleich und Verbindung der Energiezentren und bewirken damit, bei Bedarf, eine energetische Neuausrichtung, um unserem Alltag mit Leichtigkeit und Freude zu begegnen.

### Luna Yoga

Sanfte Spürübungen in Verbindung mit kraftvollen Fruchtbarkeitstänzen erwecken die Beckenkraft und wirken sehr gezielt bei allen Themen rund ums Becken.

### Intuitive Atemarbeit / Pranayama

Jede Veränderung, jeder Impuls, wirkt sich auf unseren Atem aus. Mit Atembehandlungen / Atemmassagen lässt sich der Atem bewusster und tiefer erleben.

### Meditationen

Wir stimmen uns ein auf den göttlichen Funken in uns, nehmen Verbindung auf mit unserem tieferen Wesen, dem Kern und Urgrund unseres Seins.

### Entwicklung Ihrer persönlichen Yogareihe

Eine auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Übungsreihe mit Yoga-, Atem-, Visualisationsübungen und Affirmationen kann eine wertvolle Unterstützung sein, wenn es darum geht, das Leben kraftvoll, gleichzeitig spürsam und vor allem eigen-verantwortlich zu gestalten.

### Begleitung rund um die Themen eigene Endlichkeit und Vergänglichkeit

Werden, Wachsen und Vergehen. Unser Leben spannt einen Bogen von der Geburt bis in den Tod, der die Erfüllung und Vollendung unseres Lebens ist.

### Abschiedsrituale

Nach einem Abschied oder einer Trennung kann die Energie des Anderen im eigenen System noch recht präsent sein. Um sich dieses bewusst zu machen, und das eigene System zu klären, biete ich Begleitung in Form eines speziellen Abschiedsrituales an .

Auf Wunsch sind Einzelstunden oder Kleinstgruppen möglich (bis maximal 4 TeilnehmerInnen).  
Kosten pro Einzelstunde: 40,- €. Bei mindestens 5 vereinbarten Terminen Ermäßigung auf 35,- € pro Stunde.