



Kleine Auszeit

Genieße an einem wunderschönen Ort ein paar Stunden nur für
DICH!

Übungen zur Stärkung Deiner Körpermitte, Faszientraining, Zeit für
Entspannung und Meditation, ein Waldspaziergang sowie eine Yoga-
Einheit erwarten Dich. Außerdem finden wir Zeit für ein gemeinsames
Mittagessen und wunderbare Gespräche.

Ich freue mich darauf, mit Dir den Tag zu verbringen,
Deine Christiane



Happiness is the highest form of health - Dalai Lama



Bitte komme in bequemer Kleidung und denke an Schuhe und
Kleidung für draußen.

Bringe eine Yoga-Matte, ein Kissen, eine Decke und alles, was Du
zum Wohlfühlen brauchst, mit.

Bei Fragen melde Dich gerne bei mir.



Anmeldung bis zum 30.11.23 bitte unter frank@ekilibre.de oder 0162-9636669