

Wohlfühltag

Für Frauen

Samstag, den 5.11.2022

Rausfahren in die Natur. Achtsames, meditatives Gehen in Stille, die Wahrnehmung schulen, langsam werden, die Füße und den Atem sehr bewusst wahrnehmen. Jede Frau geht für sich alleine. Pause machen, einkehren, wer möchte, mit heißen Kaffee und Kuchen. Lachen, erzählen und sich austauschen. Der Weg zum Parkplatz zurück, wieder Gehmeditation in Stille. Im Yoga Zentrum üben wir Yoga Regenerativ, Entspannung und eine kurze Meditation. Danach Ausklang, Austausch, Gespräch mit Tee.

Fühle dich willkommen geheißen, die kraftvolle Energie von tollen Frauen und die Entschleunigung zu erleben!

Ich freue mich auf Dich!

Kursleitung: Ulrike Vogel

13.00 - ca. 18.30 Uhr **Kosten: 40.- €** bitte anmelden!