

Nicole Pendzich
Meditations- und Reikilehrerin

Workshop

Lebensfreude zum Mitnehmen -

Meditation und Yoga

Für mehr Leichtigkeit, Entspannung & Lebenskraft. Geeignet für ALLE, auch für Unerfahrene & Senioren.

WAS	WANN	WO
Masken ☺	26.10.2018	Krefeld***
Leichtigkeit	16.11.2018	Viersen**
Loslassen	28.12.2018	Willich*
Ziele	25.01.2019	Krefeld***
Liebe ♥	22.02.2019	Viersen**
Balance	22.03.2019	Willich*
Energie	12.04.2019	Krefeld***
Freude	17.05.2019	Viersen**
Liebe ♥	28.06.2019	Willich*
Leichtigkeit	06.09.2019	Krefeld***
Masken ☺	25.10.2019	Viersen**
Heilung	15.11.2019	Krefeld***
Anfangen ☹	27.12.2019	Willich*

jeweils freitagabends von 18:30 - 21:00 Uhr



Donna Danton
wellBEing

Yoga, Körper & Atemarbeit



WAS

Der Weg zu sich selbst ist der Weg in ein erfülltes Leben

Mit Leichtigkeit und Ausgeglichenheit in den Alltag: Die Haupt-Ursachen für viele seelische und körperliche Beschwerden sind Stress und Spannungen. Meditation und Yoga helfen uns, diese abzubauen.

Unsere Werkzeuge sind Atemtechnik, Übungen zur mentalen und körperlichen Entspannung sowie zur Schärfung der Achtsamkeit (auch im Alltag anwendbar), Themen- und Bildmeditationen mit Musik, sanfte Yogaübungen und Stretching. So lösen sich Blockaden und wir gewinnen ein besseres Gespür für uns selbst. Unsere Lebensenergie kommt wieder in Schwung – die Voraussetzung für Lebensfreude und Vitalität!

WOHOO

Einige Aussagen unserer Meditation & Yoga – Teilnehmer:

- „Ich war das ganze Wochenende danach energiegeladener!“ – Andreas
- „Unglaublich beruhigend! Ich bin dankbar, dass ich teilgenommen habe.“ – Diana
- „Fantastische Zusammenarbeit und Ergänzung von Donna und Nicole.“ – Nina

Wir freuen uns auf Euch!
Donna und Nicole

salvea
Lust auf Gesundheit

- WO**
Veranstaltungsort
* easyFit 2, Willich
** Yoga NETTwork, Viersen
*** Salvea Sports, Krefeld

Kostenbeitrag
25,- Euro bei Buchung Einzel-Workshop,
115,- Euro bei Vorab-Anmeldung zu 6 Terminen (unabhängig vom Veranstaltungsort)

Anmeldung
Per E-Mail: mail@donnadanton.de oder info@herzens-freiheit.de
Per Handy: 0157-30446377 (via Anruf oder SMS)
Online unter: www.donnadanton.de



Ruhe am Rursee

24 Stunden Bliss Meditation & Yoga in der Eifel

Entspannen – Atmen – Besinnen – Bewegen



Donna Danton
wellBEing

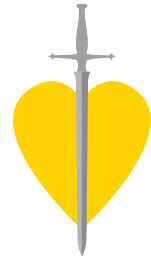
Yoga, Körper & Atemarbeit

WANN

30. bis 31. März 2019
& 2. bis 3. November 2019

UHRZEIT

jeweils samstags 15:00 -
sonntags 15:00 Uhr



Nicole Pendzich
Meditations- und Reikilehrerin

WO

Hotel „Der Seehof“ in Heimbach am Rursee:

Ein wunderschönes und exklusives Hotel, das sich das Motto „Natur & Ambiente“ auf die Fahnen geschrieben hat: www.derseehof.com

WIEVIEL

159,- Euro

Preis pro Person inklusive Tagungspauschale & Seminargebühr

*zuzüglich Kosten für Abendessen und Unterkunft mit Frühstück
(€ 88,- bis € 122,-, je nach gewünschter Zimmerkategorie)

Kontaktdaten zur Hotelanmeldung:

Der Seehof, Tel: 02446 544, Fax: 02446 542, E-mail: info@derseehof.com

WER

Für alle, die unsere Meditation & Yoga Workshops intensiver kennenlernen möchten. Für alle, die am Einklang von Körper & Geist interessiert sind. Für alle Altersklassen und Übungsgrade. Meldet Euch schnell an, da das Zimmerkontingent nur befristet reserviert ist.

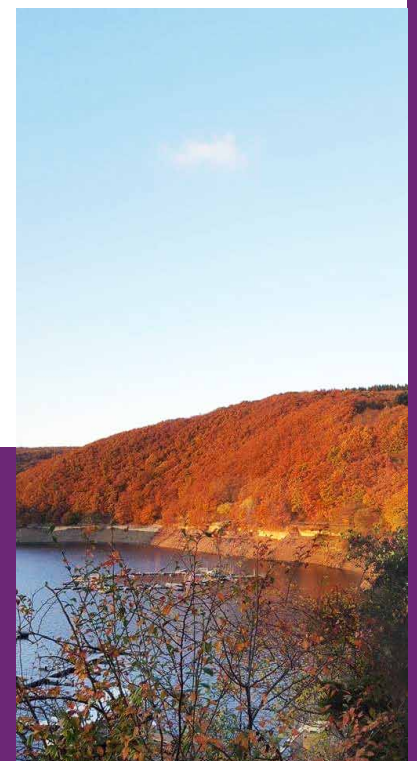
Anmeldung

Per E-Mail: mail@donnadanton.de oder info@herzens-freiheit.de

Per Handy: 0157-30446377 (via Anruf oder SMS)

Online unter: www.donnadanton.de

Wir hatten immer eine schöne, lebendige Zeit mit unseren Teilnehmern und das Seminar war ausgebucht. Bitte meldet Euch rechtzeitig an!



Wir freuen uns auf Euch!
Donna und Nicole

