

Yoga & Breath works

18. - 20. Oktober 2019

Wermelskirchen-Dhünn, Beginn Freitag um 18:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr

Yoga & Bewusstes Atmen

Mit Hilfe von Bewegung, Atemarbeit & Meditation nutzen wir die Möglichkeit Körper & Geist zu öffnen, um in wahrhaftigen Kontakt mit uns selbst und unseren Gefühlen zu kommen.

Unser Programm besteht aus abgestimmten, leichten, dehnenden Yogaübungen, sowie wohltuendem Thai-Yoga & Thai-Yoga Massagen. Wir üben gemeinsam das verbundene Atmen in der Gruppe: sich zentrieren und spüren, um mit Kraft & Klarheit weiterhin seinen eigenen Weg zu gehen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wir freuen uns sehr, Euch ein Stückchen des Weges begleiten zu dürfen

Wo?

Unter Linden, in ländlicher Abgeschlossenheit, inmitten von Obstwiesen, Wäldern und Feldern im Bergischen Land: Hier kann man abschalten, zu sich kommen und Energie tanken.

Für Neugierige gern ein Vorgeschmack: www.seminarhaus-unterlinden.de



Kosten

Preis 250,- € pro Person inklusive Tagungspauschale & Seminargebühr

Unterkunft 160,- € Unterkunft & vegetarische Vollpension, vor Ort zu zahlen

Anmeldeschluss 15. September 2019

Melde Dich jetzt an

Telefon 0157 - 30446377 E-Mail mail@donnadanton.de



Donna Danton
Fitness, Yoga, Massage
Atemtherapeutin

Nina Wiethoff-Maes
Poläritat-Massage,
Atemtherapeutin

