



**Nicole Pendzich**  
Meditations- und Reikilehrerin

# Monatliche Workshops

seit 2013

Lebensfreude zum Mitnehmen -

## Meditation und Yoga

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



**Donna Danton**  
wellBEing

Yoga, Körper & Atemarbeit



WAS	WANN	WO
Anfangen	27.12.2019	Willich*
Loslassen	24.01.2020	Viersen**
Ziele	28.02.2020	Krefeld***
Balance	20.03.2020	Willich*

jeweils freitagabends von 18:30 - 21:00 Uhr

### 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



### WO

#### Veranstaltungsort

- \* Willich, Ort wird immer kurzfristig bekannt geben
- \*\* 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

# Auszeit nur für Dich

## Meditation & Yoga in der Eifel

Entspannen – Atmen – Besinnen – Bewegen



**Donna Danton**  
wellBeing

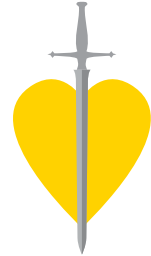
Yoga, Körper & Atemarbeit

### WANN

27. bis 29. März 2020  
30. Okt. - 1. Nov. 2020

### UHRZEIT

Fr. 17:00 - So. 15:00 Uhr



**Nicole Pendzich**  
Meditations- und Reikilehrerin

### Körper & Geist sind eins – Ganzheit & Liebesfreunde

**Nur eine Stunde Autofahrt von Willich entfernt: Und schon sind wir in unserer Oase angekommen. Wie gewohnt meditieren wir gemeinsam, in Kombination mit einer sanften Yogapraxis, um Körper und Geist zu entspannen und in harmonischen Einklang zu bringen.**

**Wir steigen bewusst aus dem Hamsterrad des Alltags aus. In der Wochenende-Auszeit kommen wir bei uns selbst an, zentrieren uns, lösen Blockaden und lassen unsere Lebensenergie wieder frei fließen.**

### WO

Ganze Neu : Akademie „Dein Weg zur Dir“ ! Seminarhaus. Die idyllische Umgebung des Naturparks Eifel und das helle und moderne Haus bieten den idealen Rahmen: Unser Geist kann zur Ruhe kommen und das Gedankenkarussell entschleunigen; unser Körper wird entlastet und vitalisiert. [www.akademie-deinwegzudir.net](http://www.akademie-deinwegzudir.net)

### WIEVIEL

250,- Euro Tagungspauschale & Seminargebühr  
zuzüglliche 180,- Euro Kosten vor Ort zu zahlen für Übernachtung mit Vollpension im Doppelzimmer (2 mal Frühstück, 2 mal Mittagessen, 2 mal Abendbrot)

### WER

Für alle, die am Einklang von Körper & Geist interessiert sind. Für alle Altersklassen und Übungsgrade. Alle die „bewusst Pause machen“ wollen um viel Kraft, Ruhe, Inspiration, Lebensfreude, Energie und vieles mehr spüren & erleben.

### Anmeldung

E-Mail: [mail@donnadanton.de](mailto:mail@donnadanton.de) oder [info@herzens-freiheit.de](mailto:info@herzens-freiheit.de)  
Handy: 0157-30446377 oder online unter: [www.donnadanton.de](http://www.donnadanton.de)

Meldet Euch schnell an, da das Zimmerkontingenen nur befristet reserviert ist.

Wir freuen uns auf Euch!  
Donna und Nicole

