



# *Bewegung Meditation Atemarbeit*

**16. - 18. Juli 2021**

Beginn am Freitag um 20:00 Uhr



## **Auftanken | Ausspannen | Aufatmen**

In den südlichen Ausläufern der Eifel, mitten in der prallen Natur und fernab vom Pulsieren der Stadt liegt Gut Merteshof. Dort bleibt die Zeit für uns stehen und es bietet sich reichlich Raum und Ruhe zum Auftanken und Ausspannen.

**Eingerahmt wird unser energetisierendes Programm von herrlich vitalisierenden Yogastunden wellBEing Yoga-Flows.** Elemente des Ashtanga-Vinyasa-Yoga werden mit denen des klassischen Hatha-Yoga verknüpft. Auch Teilnehmer mit weniger Yogaerfahrung sind hier gut aufgehoben.

Dazwischen gibt es eine breite Palette an wohltuenden Angeboten und Übungen, die Dich zu Dir selbst führen und Platz für mehr Lebensfreude schaffen:

Verbundenes Atmen, Massage, Silent Walks, Partnerübungen, Thaiyoga, Meditation und Regeneration, abgeschmeckt mit kleinen Überraschungen.

mit Donna Danton: zertifizierte Fitness, Yoga, Massage & Atemtherapeutin  
Nina Maes: Körperarbeit, Polaritymassage & Atemtherapeutin

### **Kosten**

Preis 250,- €

Unterkunft Übernachtung Vollpension ab 150,- € vor Ort zu zahlen

### **Melde Dich jetzt an**

Telefon 0157 - 30446377 E-Mail [mail@donnadanton.de](mailto:mail@donnadanton.de)

