

VOM KOPF IN DEN KÖRPER

18. APRIL 2020

TREATMENTROOM MÜNCHEN



GÖNNE DIR EINEN TAG MIT DIR SELBST

Wir beginnen um 8:30 Uhr und unsere Abschlussrunde ist um 13:00 Uhr



Leitung: RACHANA WOLFF

Achtsam mit dir umgehen und den Kontakt zum Körper wahrnehmen.

Das ist das Motto an diesem Tag.

Zu entschleunigen und endlich loslassen vom Alltag ist eine Sehnsucht die wir alle heutzutage spüren.

Nur manchmal wissen wir nicht wie.

Jetzt kannst du es lernen.

TAGES PROGRAMM

8:30 Uhr – BEGINN – YOGA & MEDITATION

10:00 Uhr – TEEZEREMONIE & STILLE

10:30 Uhr – ENTSPANNUNGSREISE –
AKTIVIERUNG DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

11:15 Uhr – PAUSE

11:30 Uhr YOGA & SOMATIC MOVEMENTS

13:00 Uhr ABSCHLUSSRUNDE

BEITRAG € 80,-