

Entfliehen Sie dem Adventstrubel:

Yoga und Meditation am Morgen: 90 min

Leichte Yogaübungen (auch für Ungeübte), die für eine gute Beweglichkeit des Körpers sorgen und Meditation – Ruhe und Gelassenheit erleben.

Yoga und Atmung am Abend: 90 min

Übungen aus dem Heilyoga, mitWirkung auf das gesamte System von Körper, Geist und Seele.

Bringen Sie ihren Kreislauf in Schwung 60 min

Ein aktivierendes Bewegungstraining bestehend aus Elementen des Faszien-Trainings und speziellen Übungen aus der Bewegungslehre nach LNB.

Achtsamkeit und Meditation 90 min

In der Stille sein – zur Ruhe kommen – es wird auch „Handwerkszeug“ vermittelt, so dass sie ihre Erfahrungen auch im Alltag anwenden können.

Dazu buchbar sind je nach Verfügbarkeit Massagen aus unserem Adventsangebot

(siehe Angebotsliste)