



Entspannung zum Weltfrauentag

(für Frauen/Freundinnen)

Zum Weltfrauentag lade ich Dich ein, Dir Zeit zu nehmen und Körpergeist und Seele zu verwöhnen. Tauche ein in eine Welt der Ruhe und Harmonie, mit wohltuenden Klangreisen, sanftem Qigong und effektiven Atemtechniken. Schenke Dir Zeit für Entspannung und innere Ruhe! Vielleicht bringst Du Deine beste Freundin mit und ihr genießt die Zeit zusammen?!

Was erwartet Dich?

- *Sanfte Qigong-Übungen für Körper und Geist
- *Achtsamkeitstechniken zur Stressbewältigung
- * tiefe Entspannung durch beruhigende Klänge der Klangschalen
- *Praktische Tipps für mehr Ruhe und Balance im Alltag

Datum: Samstag, 8.3.2025

Uhrzeit: 14 Uhr bis 16:30 Uhr

Treffpunkt: Worthstraße 1A, 27367 Hassendorf

(Seminar- und Gästehaus Zürnshof)

Dauer: 2,5 Stunden

Kosten: 35 € (inklusive Raummiete und Wasser/Tee)

Anmeldungen bis zum 1.3.2025, die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

Ich freue mich auf eine erholsame Zeit mit Dir auf dem Zürnshof!



Stephanie Techentin 0173/6404547; info@naturherzpfade.de