

Entspannung & Energie tanken mit Emilia – ein Wochenende im s'Träumli

Vom Alltag abschalten, Energie tanken und sich etwas Gutes tun.

Das Wochenende bietet einen Mix aus verschiedenen Techniken von dynamischen Einheiten mit Elementen aus dem Yoga und Pilates, über Autogenes Training, Yin Yoga, bis in die Stille. Auch eine Wissensinheit über Energie und Energiehaushalt wird zum Nachdenken und analysieren des eigenen Alltags anregen.

Wir starten am Freitagabend und endet am Sonntagmittag.

Für Übernachtungen und Frühstück bitte an s'Träumli direkt wenden.

Ablauf:

Freitagabend: 17-18:00 Willkommen + Praxiseinheit

Samstag:

Morgens 8:00-9:30 Praxiseinheit

Mittags: Praxiseinheit 12-13 h + achtsamer Snack 13:00-14:00 + Wissensinheit: 14:30-16:30

Abends: 17-18:00 Praxiseinheit

Zwischendurch: Zeit für sich

Sonntag: Morgens-Abschlusseinheit 10:00-12:00

Termine:

02.-04. September 2022

16.-17. September 2022

Min TN: 6, Max TN: 10

Pro Seminar und Teilnehmer:

199€, Frühbucher: 180€ (Anmeldung bis 02. Juli 2022 bzw. 16 Juli 2022)

(inkl. Mittagssnack am Samstag)

Anmeldung an post@straeumli.de

Mitbringen: Matte, Decke, Notizbuch

Wir passen das Wochenende an die aktuelle Lage der Pandemie entsprechend an. Nähere Informationen teilen wir davor mit.

Über mich:

„Ich bin Emilia, Sportwissenschaftlerin, Trainerin und Coach.

Ganzheitlich, gesund und glücklich - Das ist meine Mission im Leben. Nicht nur das Ziel ist wichtig, sondern auch der Weg dorthin ist entscheidend. Ich möchte Menschen begeistern, motivieren und unterstützen auf ihrem Weg zum Glücklichein.“

Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Kontakt:

Schreiber.emilia@googlemail.com

0176 51803495