RE-BALANCE

FÜR MEHR RUHE IM ALLTAG

Mit Emilia & Hendrik

Ganzheitlich Gesund

WOCHENENDE ZUM ABSCHALTEN

Fühlst Du Dich häufig überfordert und gestresst?
Dich plagen häufig Gedanken und Dir fehlt es an innerer Balance?
Das Träumli bietet den idealen Ort für ein erholsames Wochenende, um in der Natur abschalten zu können. Mit verschiedenen Techniken und Praktiken bekommst Du Einblicke und Ideen, mehr Gelassenheit in Deinen Alltag zu bringen.

WAS DICH ERWARTET

- Entspannungstherapien wie Autogenes Training, Meditation & Body-Scan
- Vorträge zum Thema Achtsamkeit, Stress & Ressourcen
- Yoga-Praxis in der Natur
- Faszientraining zur aktiven Regeneration

KOSTEN

299 € /PERSON

Für Übernachtungen bitte direkt beim S'Träumli melden.
(Ein Mittags-Snack für Samstag ist inklusive)

DETAILS ZUM SEMINAR

12.07.-14.07.24 /FREITAGABEND BIS SONNTAGMITTAG

S'TRÄUMLI BED&BREAKFAST, DORFSTRASSE 11, 78253 HOMBERG-EIGELTINGEN

MELDE DICH JETZT AN!

0176 51803495
0157 31036670

www.gesundganzheitlich.de
gesund.ganzheitlich@outlook.de

RE-ENERGIZE

FÜR MEHR KRAFT & ENERGIE

Mit Emilia & Hendrik

Ganzheitlich Gesund

DIE RESERVEN WIEDER AUFLADEN

Du bist oft erschöpft & ausgelaugt und auf der Suche nach beständigen Methoden für mehr Belastbarkeit? Ganz nach dem Motto: Mit mehr Muskelkraft und gezielten Pausen, auch die schwierigen Zeiten stemmen zu können. Das Wochenende bietet verschiedene Techniken und Praktiken, um mehr Kraft & Energie in Deinen Alltag zu bringen.

WAS DICH ERWARTET

- Aktive Trainingseinheiten zur Stärkung der Mitochondrien & Deines Wohlbefindens (für jedes Level)
- Vorträge zum Thema Ernährung & Energieversorgung
- Regeneration als Teil des Trainings: Einführung in Mediation, Atmung, Faszientraining

KOSTEN

299 € /PERSON

Für Übernachtungen bitte direkt beim S'Träumli melden.
(Ein Mittags-Snack für Samstag ist inklusive)

DETAILS ZUM SEMINAR

21.06.-23.06.24 /FREITAGABEND BIS SONNTAGMITTAG

S'TRÄUMLI BED&BREAKFAST, DORFSTRASSE 11, 78253 HOMBERG-EIGELTINGEN

MELDE DICH JETZT AN!

0176 51803495
0157 31036670

www.gesundganzheitlich.de
gesund.ganzheitlich@outlook.de