

Basenfasten und Yoga Woche ab 24.9.19 für Lebendigkeit und Frische



Innehalten, Entspannen, Durchatmen, Loslassen, Entgiften

Du brauchst die Kraft der Gruppe, das gemeinsame Durchhalten, den Austausch und die fröhliche, lebendige Inspiration zu achtsamem Erleben und Genuss von Essen, Deines Körpers in Ruhe und mit Zeit?

Dann bist du herzlich willkommen, um gemeinsam ins Basenfasten und Yogawohlfühlprogramm einzutauchen.

Am ersten Termin beginnt die innere Vorbereitung und Einstimmung, dann begleite ich euch und wir uns gegenseitig im Erleben des Entgiftens und Durchhaltens während der ersten Tage.

Massagen-, Atem- und Körperübungen unterstützen uns auf dem Weg in neue Leichtigkeit, Lebendigkeit und Frische als Kraftspender für die bevorstehende dunkle Jahreszeit und am 4. Termin feiern wir u a mit einem feinen, kleinen, kulinarischen Basenbuffet.

Treffen: Dienstag, 24.9. / 17 bis 18.30 Uhr
 Samstag, 28.9. / 17 bis 19 Uhr
 Dienstag, 1.10. / 17 bis 18.30 Uhr
 Freitag, 4.10. / 17 bis 19 Uhr

Ort: Villa Gasparini

Dozentin: S o n j a Gasparini, Heilpraktikerin/Yogalehrerin/Trainerin für GFK

Kosten: 95 €

Anmeldung: sonja@fotodesign-gasparini.de

Eine Platzreservierung ist NUR mit 20 € Anzahlung möglich!

(diese werden bei Absage unter einer Woche nicht zurückerstattet (Ersatzteilnehmer stellen ist immer möglich))