

Wohlfühlwochenende 28. bis 30. Mai 2021



Yoga, Entspannung Meditation und mehr... im Kloster Plankstetten / Berching

Schon die alten Yogis wussten, mit einem ruhigen, ausgeglichenen Geist meistert man die Herausforderungen des Alltags besser, ist zufriedener und lebt in Einklang mit seinen Mitmenschen. Nimm dir eine Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags. Komme wieder ganz in deine innere Mitte und zur Ruhe.

In dieser Zeit beschenkst du dich selbst mit einem Wohlfühlwochenende für mehr Harmonie, Freude und Gelassenheit in deinem Leben. Das Wochenende ist eine ideale Gelegenheit, dich mit neuer Energie aufzuladen und die Seele baumeln zu lassen, so dass du die Erfahrungen in deinen Alltag integrieren kannst.

- **Yoga Stunden mit verschiedenen Schwerpunkten**
- **Yin und Yang**
- **Klangreise**
- **Übung in Selbstreflexion**
- **Rücken-Beckenboden-Gelenke**

Lerne mit Hilfe von Meditationen, Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen, aus deiner inneren Quelle der Zuversicht und Kraft zu schöpfen und so Zufriedenheit und Lebensfreude zu gewinnen.

**Seminargebühr 125 € zzgl. EZ/DZ inkl. Vollverpflegung,
Die Krankenkasse übernimmt bis zu 80% der Seminargebühr**
EZ Kategorie A 214 € (neu renoviert) | EZ Kategorie B 185 €
DZ Kategorie A 200 € / DZ Kategorie B 171 €

Anmeldung unter p.volkert@nefkom.net oder SMS/Tel: 0152-51733262
Anmeldeschluss: 22. April 2021