



## Workshop am 20.01.2024 mit Doris Eberl und Kollegen

### Entspannung Pur

**Verschiedene Entspannungsmethoden kennen lernen, anwenden und genießen**

Wir, ein kleines Team von Menschenfreunden haben zusammen gefunden um Euch zum Jahresbeginn einen wunderbar entspannten Tag zu ermöglichen.  
Unser abwechslungsreiches Angebot an Euch:

- ∞ Feldenkrais mit Ingo Herbst, Körpertherapeut und Feldenkraislehrer
- ∞ Kundalini Yoga u. Atmen mit Herath Uda, Ayurvedatherapeut und Kundalini-Yoga Lehrer
- ∞ Atmen mit Albert Schlag, Heilpraktiker, Physiotherapeut und Buteyko Atemtrainer
- ∞ Sing-Entspannung mit Nika Hollmann, Musikerin und Liedermacherin
- ∞ Qigong und Atemmeditation mit Doris Eberl, Lehrerin für mentale Fitness, Qigong- und Gesundheits-Trainerin (Veranstaltungsleitung)

Sich bewegt entspannen, zusammen essen und singen hält Leib und Seele zusammen...

**Veranstaltungszeit- und Ort:** 10.00 - 17.30 Uhr, Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240b, Eingang und Parkplätze Hugo-Lang-Bogen

**Energieausgleich** (Teilnahmegebühr): 98.- €

Ein Großteil der Einnahmen geht an das Hilfsprojekt Daktari Child Health Care

Wir freuen uns schon jetzt über Eure zeitnahe Anmeldung (das Platzangebot ist beschränkt) und einen entspannten freudvollen Tag mit Euch.

**Bitte beachten: Anmeldeschluss 14.01.2024**

**Anmeldung und Fragen zur Veranstaltung unter:**

Doris Eberl

[info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de)

mobil: +49 1721035494



Doris Eberl  
Lehrerin für mentale Fitness  
und Gesundheitstraining  
Tel. +49 172 10 35 494  
[www.de-mentalcoach.de](http://www.de-mentalcoach.de)