4 - For You

Mit Yoga, Qigong, Klang und Gesang
aus der Bewegung in die Entspannung kommen

Ein Tag für Dich

mit Doris Eberl, Hildegard Loewe und Nika Hollmann

4.10.2025 von 10.00 – 17.00 Uhr

im Physiocenter Peilstöcker

Wir laden Sie herzlich dazu ein einen bewegten und entspannten Tag in angenehmer Atmosphäre mit uns zu verbringen.
Beleben, mobilisieren und dehnen Sie ihren Körper mit Qigong, Faszien-Yoga sowie Atemübungen, begleitet durch Doris.
In das schwingende Reich der Klangschalen entführt Sie Hildegard und
Nika bringt mit Gitarrenbegleitung Ihre Stimmbänder zum Schwingen.
Es sind keine Vorkenntnisse, besondere körperliche Fitness oder Stimmqualität erforderlich, alles ist ein Darf und kein Soll oder gar Muss.
Nach jeder Einheit legen wir eine kleine und mittags eine längere Pause ein. Für Getränke, Obst und kleine Naschereien ist gesorgt.

Energieausgleich/Teilnahmegebühr: 119.- €

Weitere Infos und Anmeldung über:
Doris Eberl
info@de-mentalcoach.de
0172 1035494

Doris Eberl
Lehrerin für mentale Fitness
und Gesundheitstraining
Tel. +49 172 10 35 494
www.de-mentalcoach.de