

YOGA & MEDITATION
HAWAIIANISCHE MASSAGE
COACHING



ME, MYSELF & I AUSZEIT-TAGE FÜR FRAUEN

3. - 6. Sept. 2020
Hermannshagen [MV]

Tauche ein in ein einzigartiges Wochenende!

"WO KLARHEIT HERRSCHT IST AUCH RUHE."
WILHELM VON HUMBOLD

Brauchst du eine Auszeit?

Zeit in der nichts erledigt werden muss?
Zeit nur für dich?

Dann tauche mit uns ein in ein Wochenende
voller Ruhe, Klarheit & Verwöhnung.

Dich erwarten tägliche Yoga-Sessions und Meditationen, die dich ganz in deine Kraft führen. In Workshops nimmst du einen liebevollen Blick auf dich, deine Bedürfnisse und deine Grenzen ein. Um noch tiefer bei dir anzukommen erfährst du die heilende Wirkung der hawaiianischen Tempelmassage.

Eine Blocksauna und Lagerfeuer geben am Abend wohlige Wärme und Möglichkeit zum Austausch. Zudem wirst du umsorgt mit frisch zubereitetem vegetarischem Essen.

Ort: „Villa M.“ in Hermannshagen [Bernitt]

Rahmen: max 6 Frauen, Unterbringung zu zweit in geräumigen Zimmern, Anreise Donnerstag Abend, Abreise Sonntag Nachmittag

Kosten: 460-530 € nach Selbsteinschätzung [inkl. Kost & Logie]

Begleiterinnen:

Ines Jäger

Lomi Lomi Masseurin, Narbenarbeit & Meditation [www.ohana-bodywork.de]



Anne Prietzel

Yoga- & Meditationslehrerin, SUP-Yoga & Surflehrerin



Johanna Rickelt

systemische Coachin & Moderatorin & Trainerin [www.johanna-rickelt.de]



Anmeldung & Fragen unter: auszeit@johanna-rickelt.de