

Your Time

- Deine Auszeit vom Alltag-
im FreiRaum Dötlingen
Am Steinberg 12, Dötlingen

Selbstfürsorge und Zeit für dich !

Dieses Tagesretreat ist genau richtig für dich, wenn du dir eine kleine Pause vom Alltag wünschst.

Yoga*Meditation*Atem

Ankommen im Körper -
Yoga- und Atempraxis am Vormittag

Wir beginnen den Tag mit einer sanft öffnenden Praxis, die deinen Körper bewegt und dehnt, während du dich mit deinem Atem verbindest. Anspannungen können sich lösen, der Körper findet wieder in sein Gleichgewicht und du in deine innere Balance zurück..



Ruhe und Klarheit -
Yoga, Meditation, Pranayama am
Nachmittag

Am Nachmittag erwartet dich eine erdende Praxis die Elemente aus dem Yin Yoga und restorative Haltungen enthält. Ergänzt durch Atemübungen und Meditationseinheiten, findest du tiefe Ruhe und innere Klarheit.

Selbstfürsorge * zur Ruhe kommen*
Durchatmen

www.susannebruenjes.com



SUSANNE 
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

Termine :

26. Januar 2025

oder

23. Februar 2025

jeweils von 10.00 -16.30 Uhr



Kosten je Termin : Euro 79,00
Inklusive Tee, Wasser und
kleinem Mittagssnack

Info und Anmeldung:
yoga@susannebruenjes.com