



DAY YOGA RETREAT IM HERZEN WIESBADENS am 25.03.2023

„Wer ankommen will, muss sich irgendwann auf den Weg machen.“

**Dies ist Deine Einladung, Dich auf die wertvollste aller Reisen zu begeben:
Die Reise zu DIR selbst.**

**Atme tief durch, lass den Alltag hinter Dir und sei einfach da – nur für Dich.
Komm mit zum Day Yoga Retreat und tauche ab in ein intensives Wohlfühlerlebnis.**

In wunderschöner Atmosphäre des ruhig gelegenen Studios Mindful Motion konzentrieren wir uns ganz auf Körper, Geist und Seele – intensive **Dehnung und Kräftigung „von Kopf bis Fuß“**, bewusst geführte **Atmung, Wahrnehmung und Korrektur von Fehlhaltungen, Tiefenentspannung bei einer meditativen Reise begleitet von Aromaöl und mentale Stärkung** für die **Herausforderungen des Lebens.**

In den Pausen erwarten Dich ein leckeres **selbstgemachtes vegetarisches Buffet, frische Tees sowie verschiedene Impulse rund um die Themen „Bewusstes Leben“.**

Wann / Wo: Samstag, 25.3.2023 10-15 Uhr / Studio Mindful Motion, Michelsberg 28, 65183 Wiesbaden

Preis: Teilnahme am Day Yoga Retreat inkl. Verpflegung, Getränke und Studiomierte: 110 EUR

Wie: Anmeldung unter hello@yogazensation.de (Anmeldung mit Bezahlung verbindlich)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen