



DAY YOGA RETREAT IM HERZEN WIESBADENS am 19.11.2023

**„Eine Reise von tausend Schritten beginnt immer mit dem ersten Schritt.“
Begib Dich auf die wertvollste aller Reisen – die Reise zu DIR selbst.**

Atme tief durch, lass den Alltag hinter Dir und sei einfach präsent im Hier und Jetzt. Komm mit zum Day Yoga Retreat und gönn Dir ein intensives Wohlfühlerlebnis auf allen Ebenen.

In wunderschöner Atmosphäre des ruhig gelegenen Studios Mindful Motion tauchen wir an diesem Tag ab und konzentrieren uns voll auf Körper, Geist und Seele. Auf Dich warten intensive **Dehnung und Kräftigung „von Kopf bis Fuß“**, bewusst geführte **Atmung, Korrektur von Fehlhaltungen, Tiefenentspannung bei einer meditativen Reise begleitet von Aromaöl** sowie **mentale Stärkung** für die **Herausforderungen des Lebens**.

In den Pausen kannst Du Dich verwöhnen lassen bei **selbstgemachtem glutenfreiem, vegetarischem Buffet, frischen Tees und verschiedenen Impulse zum Thema „Bewusstes Leben“**.

Wann/Wo: Samstag, 19.11.23 10-15 Uhr / Studio Mindful Motion, Michelsberg 28, 65183 Wiesbaden

Preis: Teilnahme am Day Yoga Retreat inkl. Verpflegung, Getränke und Studiomiete: 115 EUR*

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

*wenn Du den Preis aktuell nicht zahlen kannst, sprich mich gerne vertrauensvoll an.

Ich freue mich auf Dich – Deine Kathrin (www.yogazensation.de / [#YogaZensation](https://www.instagram.com/YogaZensation) / 0178-8219804)