

Zeit für mich

Gönnen Sie sich eine Stunde Zeit für Sich selbst

Kursreihe „Yoga auf dem Stuhl“/ Diamantyoga

Jeden ersten Donnerstag im Monat 2.März - 6.April - 4.Mai - 1.Juni - 6. Juli
5 Abende von März bis Juli 2017 18.30 - 19.30 Uhr

"Yoga auf dem Stuhl" ist eine vereinfachte, aber trotzdem wirkungsvolle Form, Yoga zu üben. Sie erlernen im Kurs Atem – und Entspannungsübungen, verbessern die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und die Körperhaltung.

Die Kursreihe eignet sich für Menschen jeden Alters, auch ohne Yoga – Vorkenntnisse.

Kursreihe 50.- € pro Person oder als Einzelstunde 15.- €

Teilnehmeranzahl 5 -8 Personen

*Optimal ist es alle Übungsabende zu besuchen. Wir bieten Ihnen aber auch die Möglichkeit nur an einzelnen Stunden teilzunehmen, falls genügend Platz in der Gruppe ist.

Mitzubringen: eine Kuscheldecke oder ein großes Handtuch, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung



Dufterlebnisabend mit Meditation - Entspannung mit allen Sinnen

Jeden letzten Dienstag im Monat 28. März - 25. April - 30. Mai - 27. Juni - 25. Juli
5 Abende von März bis Juli 2017 18.30 – 19.30 Uhr



Entspannung ist die Basis von Gesundheit und Wohlbefinden

Sie hilft, sich gesund zu fühlen, Freude am Leben zu haben, Zufriedenheit auszustrahlen, motiviert zu arbeiten und dadurch bessere Leistung zu erbringen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass entspannte Menschen weniger krankheitsanfällig sind. Dabei hilft uns unsere Vorstellungskraft, denn diese beeinflusst unsere seelischen, geistigen sowie körperlichen Funktionen.

In unserer schnellen Welt ist es immer wichtiger Ruhepunkte zu setzen und Energie zu tanken.

Den Alltag loslassen und bei sich selbst ankommen. **Durch die Kombination von Duft und Meditation** erleben Sie Momente der Stille und Entspannung. Dies ist eine wundervolle Entschleunigung, um neue Kraft und Lebensfreude zu schöpfen.

Kursreihe 50.- € pro Person oder als Einzelstunde 15.- €

Vorherige Anmeldung zu den Abenden erforderlich

Wir freuen uns auf Sie

Silke Nickel - Aroma Expertin - Gesundheitspraktikerin

Martina Williger - Naturkosmetikerin – Wellnesstrainerin



FRUCHT  BLÜTE
individuelle Floristik
...schöner
schenken

Sternstunden Wellness & Naturkosmetik