

ENTSPANNUNG IM ADVENT

Wer sehnt sich in der "staden" und doch so eiligen Zeit nicht nach etwas Ruhe und Zeit für sich?

Alle sind nur am Hetzen und Eilen und es gibt ja noch so unglaublich viel zu tun. Gönnen Sie sich diese Tage um mit Ayurveda ganz zur Ruhe und bei sich selbst anzukommen und wieder die Möglichkeit zu finden, den Zauber des Lebens zu entdecken.

Bei diesem Retreat soll sich die Welt eine Weile ohne uns weiterdrehen und wir versinken in verschiedenste Entspannungsübungen (Mantras, Mudras, Kraftübungen), Phantasiereisen und Duftreisen.

Wir tanzen und turnen gemeinsam und erinnern uns in Theorieteilen an das Wesentliche, um mit mehr Ruhe und gestärkt wieder zurück in den Alltag zu gehen.

Eine wundervolle adventliche Stimmung wird Sie verzaubern und endlich wieder einmal den Advent spüren lassen, den Sie sich schon so lange wünschen.