

THE POWER WITHIN YOU

VERBINDE DICH MIT DEINER STÄRKE

WAS?

VEGETARISCH-REGIONALES FRÜHSTÜCK & JAUSE
2 YOGAEINHEITEN/ MEDITATION/ IMPULS UND
REFLEXIONSÜBUNGEN/ KAKAOZERMONIE

WO?

SCHEUNE 16
PFORZHEIMERSTRASSE 16
75239 EISINGEN

WANN?

09.06.2024
VON 8.30 UHR BIS CA. 15.00 UHR

WIEVIEL?

111€ (BIS 14.04. FRÜHBUCHERPREIS 99€)

WIE?

ANMELDUNG ÜBER INFO@LYDIACORMONT.DE
ODER PER DM  LYDIA_CORMONT_COACHING

MINDFUL MASTER COACH
Lydia Cormont
THERAPEUTISCHE SYSTEMISCHE




La Travelista
coaching & yoga.

ABLAUF

OPENING CIRCLE UND KAKAOZEREMONIE

DIE KAKAOZEREMONIE IST EIN HERZÖFFNENDES RITUAL ZUR VERBINDUNG MIT DIR SELBST. SIE WIRKT AKTIVIEREND, STIMMUNGS-AUFHELLEND UND EIGNET SICH SOMIT PERFEKT ALS START FÜR DIESEN BESONDEREN TAG

YANG YOGA

KRAFTVOLLES YOGA IM HATHA-VINYASA STIEL. FÜR JEDES LEVEL GEEIGNET

VEGETARISCHES REGIONALES FRÜHSTÜCK

IN BIO QUALITÄT

IMPULS ZUM THEMA INNERE STÄRKE

ÜBUNGEN AUS DER SYSTEMISCHEN THERAPIE HELFEN DIR ZU REFLEKTIEREN UND DICH WIEDER MEHR MIT DEINER INNEREN STÄRKE ZU VERBINDEN

MITTAGSJAUSE

GESUNDE SNACKS UND KUCHEN

MERIDIANES YIN YOGA UND ABSCHLUSSMEDITATION

VERBINDUNG VON ATMUNG, KÖRPER. UND GEIST. TCM-BASIERTES YIN YOGA LÄSST DEINE ENERGIEN IM KÖRPER FLIEßEN. IN DER ABSCHLUSSMEDITATION KÖNNEN SICH ERFAHRUNGEN UND ERKENNTNISSE DES TAGES VERFESTIGEN