

Zeit für Dich als Frau

einfach mal durchatmen und sein dürfen



In einer noch nie da gewesenen Zeit wie dieser, die viele von uns an ihre Grenzen bringt und teilweise kaum noch Luft zum Atmen lässt, ist es umso wichtiger gut für sich selbst zu sorgen.

Du bist eine Frau und möchtest:

- Dir mal wieder einfach Zeit für dich gönnen?
- Aktuell in dir schlummernde Ängste bewusst wahrnehmen und mit speziellen Übungen einen neuen Umgang mit Ihnen lernen?
- Deinem Körper und deiner Seele Gutes tun und dein Nervensystem stärken?
- Dich mit Frauenenergie aufladen?
- Ein paar Tipps und Tricks für den Alltag gewinnen, die dir helfen entspannter und gelassener mit stressigen Situationen umzugehen?
- Gedanklichem und seelischem Balast einfach mal die rote Karte zeigen und lernen wie das in deinem Alltag funktionieren kann?
- Einfach mal wieder Kraft für Dich tanken?
- Einfach mal sein, ohne jemand sein zu müssen?

DANN bist du hier genau richtig.

Gemeinsam verbringen wir einen Tag im Kreise von Frauen. Wir tanzen, meditieren, tauschen uns aus, stärken unsere Mitte, Erden uns und haben viel Zeit um einmal so richtig durch zu atmen, Energie zu tanken und unsere Akkus aufzuladen. Wir machen Übungen, die stressige Situationen im Alltag erleichtern UND ganz wichtig, wir haben genügend Raum und Zeit zum lachen und sich fallen lassen. Zusätzlich stärken wir unser Nervensystem durch wunderbare Übungen, die unseren Parasympathikus positiv beeinflussen.

Ein Tag nur für dich, um mit Dir selbst in Kontakt zu kommen und zu sein. Einfach mal zu sein, wenn du niemand sein musst.



Hast du Lust, dir einen Tag nur für dich zu gönnen? Einen Tag am schönen Tegernseer Strand?

Hier ein paar Eckdaten:

Termine: wir bieten verschiedene Tagesseminare an am: 08.08.20, 12.09.20, 17.10.20 und 07.11.20

Lokation: Am schönen Tegernsee, Genaue Adresse mit Anfahrtsbeschreibung erhältst nach deiner Kursanmeldung

Wann: Start ist jeweils um 10 Uhr, Ende gegen 18:30 Uhr

Kosten: 120 €/ Tagesseminar

In der Mittagspause genießen wir zusammen ein gesundes, frisches Essen. Für Wasser und Tee, sowie kleine Snacks in den Pausen ist gesorgt.

Wir freuen uns sehr auf Dich

Heleen & Yvonne

Kontakt:

Heleen Briceno – Lebenskünstlerin, hb@transleixa.com, Mobil: +49 (0) 1511 5762458

Yvonne Baumgärtner – Impulsgeberin, yb@der-lebensimpuls.de, www.der-lebensimpuls.de, Mobil: +49 (0)1512 8982567

Bitte bring eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken für dich mit und was du sonst zum wohlfühlen brauchst.