



Wohlfühl-Tag zum 3. Advent

“Entschleunigen und zur Ruhe kommen”

am Sonntag, 15. Dezember 2024

Ein Wohlfühl-Tag in der Adventszeit, eine Auszeit vom Alltag, Zeit für sich, um zu entschleunigen, bei sich selbst anzukommen und die innere Balance zu stärken.

Durch einfache, wohltuende Übungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht, um zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, freundlich mit sich umzugehen und Energie zu tanken.

Inhalte:

- Sich in das Wohlfühlen einschwingen.
- Klangschalen - Klingerleben und Klangmeditation, um in die Ruhe zu kommen.
- Übungen – heilsames Strömen.
- Entspannungsübungen zur Stärkung der inneren Balance.
- Meditation zum 3. Advent „Einstimmung auf das Weihnachtslicht“.

Das Haus der achtsamen Gesundheit in Pleisweiler ist ein ruhiges Seminarhaus, welches sich mitten in der kleinen Ortschaft Pleisweiler befindet.



Termin: Sonntag, 15. Dezember 2024

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 90,00 € - Seminar und Verpflegung

Sonstiges: Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Leitung: Harald Hasenöhl
• Qi Gong Therapeut
• Touch for Health Instructor
• Körpertherapeut
• Begleitender Kinesiologe

Christine Lutz
• Klangtherapeutin
• Begleitende Kinesiologin
• Bewegungs- und Entspannungscoach
• Reset Instructor

Anmeldung & Information:

Harald Hasenöhl und Christine Lutz • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler
Tel.: 06345-9596855 www.gesundheitspfad.de www.christine-lutz.net