



Wohlfühl-Tag zum 2. Advent

“Entschleunigen, entspannen, zur Ruhe kommen” am Sonntag, 07. Dezember 2025

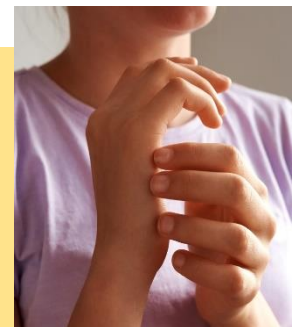
Zum Ausklang 2025 bieten wir euch am Sonntag, 07. Dezember einen wunderschönen „WOHLFÜHL-TAG“ an, um zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken. Hier könnt ihr entschleunigen und entspannen.

Das Füllhorn für den Tag ist für euch gefüllt mit Klängen und Schwingungen aus den Klangschalen, wohltuenden Bewegungsübungen, heilsames Strömen und Entspannungsübungen, wunderschönen Meditationen, Visualisierungen, Gesundheitspunkte für das Wohlbefinden.

Ein Wohlfühl-Tag in der Adventszeit, eine Auszeit vom Alltag, Zeit für sich, Zeit zum relaxen, 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, Energie zu tanken, sowie Gelassenheit und Ausgeglichenheit und im „Gleichgewicht“ sein bei sich wahrzunehmen.

Inhalte:

- Sich in das Wohlfühlen einschwingen.
- Klangschalen - Klangerleben und Klangmeditation, um in die Ruhe zu kommen.
- Sanfte Bewegungsübungen und Akupressur-Gesundheitspunkte „Heilsames Strömen“.
- Entspannungsübungen zur Stärkung der inneren Balance.
- Meditation zum 2. Advent „Einstimmung auf das Weihnachtslicht“.



Termin: Sonntag, 07. Dezember 2025

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 Entspannungcoach
• Reset Instructor

Anmeldung & Information:

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