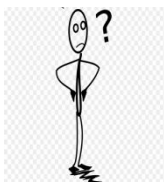


Alle Jahre wieder... oder dieses Mal ohne Stress in die Weihnachtszeit

Weihnachtsstress?



Nicht mit mir!



Eben haben uns noch die letzten Sonnenstrahlen des Herbstes an der Nase gekitzelt und plötzlich ist sie da - die Vorweihnachtszeit. Für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres, für andere eine Zeit voller Hektik und Anspannung. Zudem bestimmen Nebel, Regen und kalter Wind die Tage. Wie man sich in dieser Zeit oder gerade wegen dieser Zeit wohlfühlen kann, zeigen wir dir am **28.11.2020** von **10 – 17 Uhr in Leonberg**.

Wir nehmen die Natur zum Vorbild und ziehen uns wie im Winter zurück und werden still. Für einen Tag lassen wir den lauten Alltag, die aufkommende Weihnachtshektik und andere Verpflichtungen hinter uns.

Entdecke bei Yoga, Meditation, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen die Stille in dir. Finde deinen eigenen Rhythmus im Wechsel der Jahreszeiten, nimm dir Zeit und Raum zum Innehalten und Entspannen, zum Aufatmen und Auftanken. Verbinde dich mit dir und richte dich neu aus, damit Weihnachten ohne Stress aber mit dir voller Freude stattfinden kann.

Ort
Yoga- und Coaching Zentrum für
ganzheitliche Lebensweise
Claudia Kopp
Liststr. 1/2
71229 Leonberg

Preis
80 Euro

Anmeldung per E-Mail bei
Birgit Martin www.heilpraktikerin-birgit-martin.de
lerntherapie-martin@t-online.de

Karen Hertl karen-yoga@t-online.de

Wegen der aktuellen Coronasituation dürfen wir dieses Mal leider keine Verpflegung anbieten. Bringt bitte eure Yogamatte, Decke, Kissen, warme u. bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung mit. Ein Wasserkocher ist vorhanden.