

Ein Tag nur für dich – Deine Auszeit vom Leben

Wie du durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge endlich wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in dein Leben bringst

Diese Worte richten sich an all die Frauen da draußen, die sich selbst oft hintenanstellen, damit es anderen gut geht.

An all die Frauen, die vergessen haben, wer sie wirklich sind und was ihnen wirklich wichtig ist.

An all die Frauen, die verlernt haben, auf ihren Körper zu hören und stattdessen täglich gegen ihn ankämpfen.

An all die Frauen, die sich selbst oft klein halten und nicht sehen können, wie groß und wundervoll sie sind.

An all die Frauen, die sich endlich wieder Leichtigkeit, Lebensfreude und positive Energie in ihrem Alltag wünschen.

Ich nehme dich mit auf eine Reise in deine innere Welt.

Durch Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, Wissensvermittlung und kleine Bewegungsübungen verbinden wir dein Herz mit deinem Verstand und so wirst du dir selbst endlich wieder nah sein können. Du wirst dich selbst wieder spüren, neue Seiten an dir entdecken und deinen Selbstwert steigern können. Durch diese Verbindung entsteht Vertrauen. Vertrauen in dich und deinen Körper und vor allem Vertrauen in das Leben.

Ich biete dir einen Raum für echte Begegnungen.

Einen Raum für mehr Achtsamkeit, Entspannung, Erholung und Bewusstsein im Alltag.

Lass mich dir helfen, bei dir selber anzukommen.

Lass uns gemeinsam eine Pause einlegen. Eine Pause vom „Ich muss...“ hin zu „Ich bin ...“ und „Ich darf...“ denn diese kleinen Worte können dein Leben verändern.

Bist du bereit für den ersten Schritt?

Dann lass uns einen magischen Tag miteinander verbringen.

Einen Tag, der dich stärkt, nährt und an dem du dich selbst vielleicht nochmal von einer völlig neuen Seite kennenlernen wirst. Du wirst dich selbst und deinen Körper spüren lernen und vor allem wirst du am Ende des Tages mit einem Koffer voller Methoden und Tools nach Hause gehen, die es dir möglich machen, das Gelernte auch in deinem Alltag Schritt für Schritt zu integrieren. Und so holst du dann automatisch und dauerhaft mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in dein Leben.

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Zeit.

Fakten:

Termine: Sonntag, 03.07.22 und Sonntag, 24.07.22
jeweils von 9 Uhr bis ca. 16 Uhr

Teilnehmer: max. 5-7 Frauen

Wohlfühlort: eine Wiese auf dem Gmoarieglhof

Energieausgleich: 128,- €

Inklusive: Essen und Getränke, ein persönliches Geschenk von mir für dich

Was du brauchst: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, eine gemütliche Unterlage (z.B. Yoagmatte, Decke, ein großes Handtuch), ein Polster, damit du bequem auf dem Boden sitzen kannst

Kontakt: Nadja 0660/6360591