

Yoga – Wandern – Meditation

Dein Yoga-Tages-Retreat am Arendsee

22. September 2024

von 09.00 bis 17.00 Uhr

Dein Tages-Retreat für Körper, Geist und Seele



Gönne Dir einen Tag voller Achtsamkeit, Bewegung und innerer Einkehr
in der Natur am schönen Arendsee mit:

- Yoga Praxis
- Achtsamkeitsübungen
- Wandern in Stille
- Klangmeditation
- Austausch

Heike Friesecke –zertifizierte Yoga-Lehrerin
Anmeldung: 0176-1426 4431
oder kontakt@heikes-yogazimmer.de
Kosten: 80 € inkl. Tee und Obst
Teilnehmer: 5- max. 10

Bitte bringe Dir eine Yogamatte und ggf. ein
Kissen und eine Decke mit. Der Yoga-
Rundweg um den Arendsee ist 10 km lang.
Wir werden zwei Pausen für einen Imbiss
einlegen und wenn es das Wetter zulässt
auch eine Badepause.