

BODY & MIND

Entspannung für dein Leben - mit Yoga und Positivem Mindset



Wünschst du dir, einfach einmal zu entspannen, körperlich und zugleich mental? Und dies mitten im Alltag?

Wünschst du dir, etwas an die Hand zu bekommen, was dir auf der körperlichen und geistigen Ebene Entlastung und Entspannung bringt und das du in dein Leben integrieren kannst?

Wünschst du dir eine kreative Pause, um zu dir selbst kommen, mit Humor, Gelassenheit und Selbstfürsorge in fachlicher, professioneller Begleitung?



Wenn ja, dann bist du genau richtig bei unserem Angebot: Ein Nachmittags-Retreat in einer historischen Location in Anröchte, unter der qualifizierten Leitung einer Yogalehrerin (Moni Berghoff-Heither) und einer Expertin für Positive Psychologie (Dr. Bianca Preuß).

Wir bieten dir eine ganzheitlich wohltuende Auszeit, DEINE ME-TIME, mit Impulsen für ein entspanntes Leben.

Du brauchst keine Vorkenntnisse (auch nicht für Yoga 😊) und du darfst 100% sein, wie du bist. Uns ist das Allerwichtigste: ein wertschätzender, vertrauensvoller Raum für deine Bedürfnisse und dein So-Sein.

Was erwartet dich:

Ein vierstündiges Programm mit Begrüßung und kurzem aktuellen Input, eine 60-Minuten Hatha-Yoga-Einheit, eine Teepause mit kleiner kulinarischer Stärkung und eine Einheit für positives Mindset in einer kleinen Gruppe von 6 Personen, jeweils bezogen auf die spezifischen Themen. Das Programm lässt Raum für individuelle Fragen und Bedarfe sowie einen gemeinsamen Ausklang; Überraschungen wie z.B. Minimeditationen oder Achtsamkeitserlebnisse sind inklusive.

Wir starten im März mit dem Thema Selbstliebe, das Selbstfürsorge, Selbstbestimmung und Selbstwert beinhaltet. Ziel unseres Nachmittags-Retreates ist es, dass du einfach mal auftanken kannst, Freude und Kraft schöpfen, Tools und Impulse mitnimmst, die in DEINEN Lebensalltag passen und dich stärken!

Wann & Wo?

Der erste Termin findet statt am:

31. März 2023 von 16:00 – 20:00

auf dem Hof von Moni Berghoff-Heither in
Anröchte

Kosten:

Die Kosten für unser einmaliges Startangebot
betragen 99 Euro für 4 Stunden Yoga-Entspannung und mentales Learning!



Anmeldungen bitte bei:

Moni Berghoff-Heither

Ansprechpartnerin für alle Fragen zum Thema Yoga

Yogalehrerin

Kontakt: moniberghoff@aol.com

Whatsapp: 0160 – 333 6225



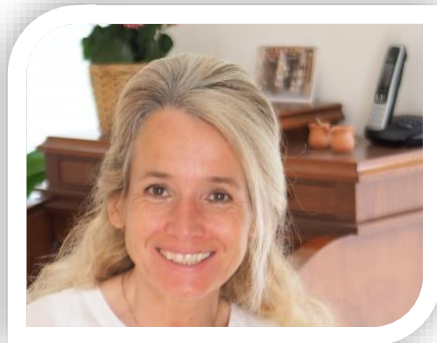
Dr. Bianca Preuß

**Ansprechpartnerin für alle Fragen zum Inhalt unseres
Programms**

Expertin für Positive Psychologie

Kontakt: info@praxis-preuss.com

<https://www.preuss-psychotherapie-soest.de/>



Auch wenn du Fragen hast und noch nicht sicher bist, ob Body & Mind Inspiration & Entspannung
etwas für dich ist, komme jederzeit gerne auf uns zu!

Wir freuen uns auf dich und euch! Bis bald, herzlich

Dr. Bianca Preuß & Moni Berghoff-Heither

