



Selbstliebe - Workshop

Zeit für MICH!

Termine Donnerstag 19:00 Uhr:

29. Januar 2026
26. Februar 2026
26. März 2026
30. April 2026
21. Mai 2026



**Selbstliebe –
deine Reise
zurück zu dir**



Fünf Workshops für Frauen, die sich selbst wieder
spüren, achten und lieben lernen möchten.
Mit Bewegung, Meditation & Achtsamkeit findest
du Schritt für Schritt in deine innere Balance.

29. Januar, 26. Februar, 26. März, 30. April 21. Mai
Jeweils 19:00 - 21:00 Uhr



35 € je Workshop
oder
155 € für alle 5
inkl. Workbook

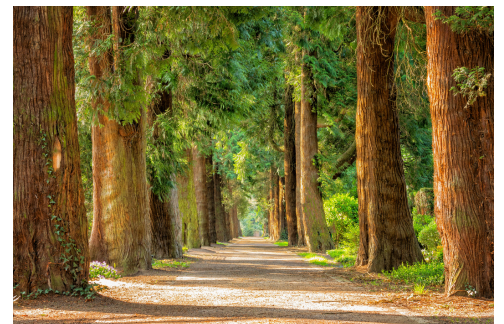
Jetzt anmelden!

START: WaldAktiv

Ab dem 09. Januar jeden Freitag um 9:00 Uhr

Triff Gleichgesinnte, genieße die frische Luft und starte fit
ins Wochenende! Walkingrunde mit abwechselnden
Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen,

Einstieg jederzeit möglich!



Loslassen & Neuausrichtung

Zeit für Dich
Energie für Körper, Geist & Seele

16. Januar 2026
18:00 - 21:00 Uhr

Bewegung & Meditation Energie- & Atemarbeit
für dein inneres Gleichgewicht

Spüre, wie du zur Ruhe
kommst, neue Kraft schöpfst
und dein inneres
Gleichgewicht wiederfindest.

Anmeldung & Infos **39 €**

 Sandra Peters
01575 4894751
www.gesundheit-bewegung-energie.de

ZEIT FÜR DICH

**BEWEGUNG & MEDITATION ENERGIE- &
ATEMARBEIT**

Nach dem großen Erfolg unseres letzten „Abend für
Dich – Bewegung & Meditation, Energie- &
Atemarbeit“ freue ich mich, direkt im Januar weiter
zum machen. Ein besonderer Abend für dein inneres
Gleichgewicht. - Loslassen & Neuausrichtung
Schnell sein lohnt sich – die Plätze sind bewusst
begrenzt, um eine persönliche und geschützte
Atmosphäre zu gewährleisten.