



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

Sandra Peters
Gesundheit • Bewegung • Energie

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

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.