



AUSZEIT VOM ALLTAG

Durchatmen für das innere Gleichgewicht

Raum für Ruhe und Gelassenheit

24.04.2025 - 27.04.2025

**FERIENHAUS
"ZUR AUSSPANNE"
IN NEHRINGEN**

**AUF 10 TEILNEHMER
BEGRENZT**

**VEGANE / VEGETARISCHE VOLLVERPFLEGEUNG
3 ÜBERNACHTUNGEN**

PRO PERSON 299,-€

ATME DICH DURCH ENTSPANNTE ZEIT

Nimm Dir Zeit für Dich und das mit einem Dir wichtigen Menschen an Deiner Seite.

Genieße die besonderen Inhalte der einzelnen Stunden und die Rundumversorgung mit allem, was dazu gehört.

Die Zeit der inneren Ruhe wird durch körperliche Bewegungen und Entspannungssequenzen begleitet.

Im Kaha, in den Atem- und Faszienübungen wird die Aufmerksamkeit besonders auf Deinen eigenen Rhythmus Deiner Atmung gelegt und Du erlebst angenehme Atemübungen gepaart mit körperlicher Entspannung.

Du wirst in der Zeit wahlweise vegetarische oder vegane Vollverpflegung genießen.

www.ferienhaus-ausspanne.de



Dein Interesse ist geweckt?

Melde Dich gern unverbindlich für weitere Informationen bei mir!

MaLi Memoriam Marleen Littmann

0151/20254451 oder mali.memoriam@mail.de