

#tages-retreat@federleicht_mei

Fr 29.12.2023

Mach's gut
2023

Willkommen
2024

- spaziergang meditation
- qigong-pilates
- schulter-nacken-gesicht
- DIY-mittagsbuffett
- atem klang salzgrotte
- thermalmassage meißen

natalja urban dresden dt/ru

livia seifert meißen

www.atelier-federleicht.info

#tages-retreat@federleicht_mei

Sa 06.01.2024

Mach's gut
2023

Willkommen
2024

- spaziergang meditation
- qigong-pilates
- schulter-nacken-gesicht
- DIY-mittagsbuffett
- atem klang salzgrotte
- thermalmassage meißen

natalja urban dresden dt/ru

livia seifert meißen

www.atelier-federleicht.info

NEUJAHRSTAGESRETREAT

Programmiere dich für
2024 auf Glück

Genieße einen Tag während der Raunächte, um das alte Jahr zu verabschieden und das neue zu begrüßen. Das Element Wasser steht für Bewahren der Lebensfreude. Und so wollen wir mit dir gemeinsam

- zum "Ankommen" an der Elbe spazieren, in Bewegung kommen und dem Wasser in einem Ritual Altes übergeben,
- verbrauchte Energie über unsere Füße abgeben - ein wärmendes Fußbad und myo-fasziale Fußübungen inklusive,
- nach dem gemeinsamen Mittagessen (DIY-Buffer) Kopf, Schultern und Nacken entspannen und uns auf Glück programmieren - Wärmekissen und Gesichtsmassage sind dabei,
- den Nachmittag mit Atemübungen und Klangbegleitung beim Plätschern des Gradierwerkes in der Salzgrotte Meißen abschließen.



Wann: Fr 29.12.2023 oder Sa 06.01.2024
10.00 - 17.00 Uhr

Wo: atelier federleicht,
Leipziger Str. 25, 01662 Meißen

Kosten: 105,00 €
inkl. Übungs-Skript, Getränke, Eintritt Salzgrotte
Frühbucher bis 15.11.2023: 10 % Rabatt

Wer: Natalya Urban Dein Weg Qigong
Livia Seifert atelier federleicht

Kontakt & weitere Informationen:

Livia Seifert Natalya Urban
Tel. 0173 5935075 Tel. 0152 57935338
e-mail: info@liviaseifert-federleicht.de

NEUJAHRSTAGESRETREAT

Dein Paket beinhaltet

- eine aktivierende Übungseinheit mit Loslass-Ritual
- eine Übungseinheit myofasziale Entspannung Fuß und Bein
- eine Pilates-Einheit
- eine Übungseinheit Glücksfrequenz für Schulter, Nacken und Kopf
- eine Einheit meditative Entspannung mit Klang in der Salzgrotte Meißen
- Glücksfrequenz-Übungsheftchen für Zuhause inklusive
- alkoholfreie warme Getränke, Snack
- Überraschung zum Mitnehmen
- Du kannst dazubuchen eine Beauty-Gesichts-Vliesmaske, einen Sekt, einen Aufenthalt in der Thermal-massage Meißen...
- Auf Wunsch vermitteln wir dir den Kontakt für eine Übernachtung.

Limitierte Teilnehmerzahl 6

Kontakt & weitere Informationen:

Livia Seifert
Tel. 0173 5935075

Natalya Urban
Tel. 0152 57935338

www.atelier-federleicht.info

