

MIR GUT TUN

SEEGELER WUNDERBRUNNEN BEI PEGAU

EINFACHE
ANMELDUNG VIA
WHATSAPP / SMS:
0174 510 5682

YOGA & ATMUNG

14-tägig, donnerstags, 18:30 - 22 Uhr

leitet Yvonne Landmann im *Seegeler Wunderbrunnen* eine 90-minütige Yogaeinheit, die gezielt Atmung und sanfte Bewegungen nutzt, um Stress abzubauen, Entspannung zu ermöglichen und den Körper zu regenerieren. So kannst du deinen Körper dabei unterstützen, besser zu schlafen, zu verdauen und die eigene Energie wieder aufzubauen. Yvonne passt die Praxis an die Bedürfnisse der Teilnehmenden an und auch Unerfahrene sind herzlichst willkommen.

SAUNA & AUSZEIT

Nach der Yogaeinheit kannst du für weitere zwei Stunden im *Wunderbrunnen* verweilen, in der Sauna entspannen oder einfach in der Ruhe des Ortes neue Energie tanken. Nutze die Zeit für dich selbst, um ein Buch zu lesen, zu schreiben, zu ruhen oder dich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Preis: 36 Euro / Person / Termin

Max. 8 Teilnehmende

TUE DIR ETWAS GUTES & MELDE DICH ZU DEINER AUSZEIT AN.

Direkt über die Webseite oder bei Yvonne:

Mobil: 0174 510 5682

E-Mail: halloyvonnelandmann@gmail.com

Seegeler Heil- und Wunderbrunnen

Am Wunderbrunnen 1

04523 Pegau OT Sittel / Werben

25 min von Leipzig

Yvonne Landmann
+600h Yoga Ausbildung
+400h Somatische Atemarbeit Ausbildung
seit 2017 Yoga- & Meditationslehrerin

