



MOVE & RELAX

Du bist ständig im Kopf,
fühlst dich überfordert,
erschöpft oder findest
nur schwer zur Ruhe?



YOGA

Sanfte
Bewegung



MEDITATION

Stille &
Klarheit



ATEMÜBUNGEN

Bewusster Atem &
loslassen



KLANGREISEN

Wohltuende
 Klänge



ACHTSAMKEIT

Bewusst, Präsent,
Verbunden



Sonntag,
25.Oktober 2026



17.00 - 20.00 Uhr



SAND 21
Mönchengladbach



Mitbringen:
Decke, Kissen, Wasser

30,- €

Normalpreis 39,- €

