



AUSZEIT FÜR FRAUEN

Gönn` dir einen Tag nur für dich!

Atme durch, schöpfe Kraft und finde zu dir selbst.
Durch achtsame Körper- und Bewegungsübungen kannst du besser loslassen und entspannen.
Inspirierende Übungen aus dem Naturcoaching verhelfen dir zu wertvollen Selbsterkenntnissen.
Alltagstaugliche Tipps für mehr Selbstfürsorge und innere Ruhe runden den Tag ab.

www.quellhaus.de

Wir freuen uns auf dich!

Termin: 07.05.2022

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Quellhaus, Breder Str. 4a, 32108 Bad Salzuflen

Kosten: 79 Euro (inkl. Getränke, vegetarisches Mittagessen)

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

Anmeldung bis zum 01.05.22 unter info@quellhaus.de

Es gelten die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen.



Dorothea Hütter
Dipl.-Motologin
Sportpädagogin

Sabine Plaschke
Syst. Beraterin
Dipl.-Ökotrophologin

Carolin Berka
Dipl.-Psychologin
Naturcoach

info@quellhaus.de