



Entspannung, Yoga, Wandern

*Ein Wochenende ganz für uns selbst
zum entspannen, wohlfühlen und Kraft schöpfen*

von 4. bis 6. Dezember 2020
im Hotel Mummelsee

Seminarinhalt:

Yoga (90 Minuten),
geführte kurze Wanderungen durch die Wälder um den Mummelsee,
Klangschalen, Meditationen, Fußmassage.
Herstellung von Gesundheitsprodukten aus heimischen Pflanzen.

Freitag 16.00 bis 17.30 Uhr

Samstag und Sonntag von 10.00 bis 15.30 Uhr,

Kosten: 110 €

Bitte folgendes mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Decken, Kissen nach Bedarf,
Meditationskissen (wenn vorhanden)
Waschlappen, Wärmflasche, scharfes Messer,
wetterfeste Kleidung (wir gehen bei jedem Wetter raus),
Getränke, Verpflegung (In der Mittagspause kann auch eine
Kleinigkeit im Restaurant gegessen werden.)

Bitte bis spätestens 29.02.2020 anmelden.

Naturheilpraxis Michaela Schraft

An der Alb 5, 76332 Bad Herrenalb

Tel. 0721/8935422, info@naturheilpraxis-michaela-schraft.vpweb.de