

Dein Wellness-Tagesretreat
Programmierung auf Glücksfrequenz
Pilates meets Qigong
Fr 29.12.2023 oder Sa 06.01.2024

09.30 – 09.45 Uhr Willkommen

Treff S-Bahn Meißen-Altstadt oder direkt im atelier federleicht
(Parken z.B. am Alten Sägewerk)

10.00 – 11.00 Uhr Der Fluss des Lebens.

Aktivierender Spaziergang an der Elbe mit Loslass-Ritual und Wasser-Qigong

11.00 – 11.45 Uhr Ein (Fuß-) Bad erfrischt den Körper, eine Tasse Tee den Geist.

(Japanisches Sprichwort)

Kleine Teezeremonie, wärmendes Fußbad und myofasziale Entspannung für Beine und Füße

11.45 – 12.45 Uhr Spüre deine innere Stärke mit Pilates

13.00 – 14.00 Uhr Wenn der Magen voll ist, singen die Vögel und Menschen lachen.

(Franz Grillparzer)

Gemeinsames Mittagessen (DIY-Buffer). Tee und Kaffee vor Ort

14.00 – 15.00 Uhr Programmiere dich auf Glücksfrequenz.

Entspannte Schultern, Nacken und Kopf – Wärmekissen, Gesichtsmassage, Übungen zur Tiefenentspannung

15.30 Uhr Spaziergang zur Salzgrotte

16.00 – 17.00 Uhr Das Salz ist Sinnbild der Freundschaft.

(Eustathius Thessalonicensis)

Ausklang in der Salzgrotte Meißen: Atemmeditation und Klang

- Auf Wunsch Zubuchung einer Beauty-Vital-Gesichtsmaske in der Salzgrotte möglich.
- Auf Wunsch Zubuchung einer Jade-Thermalmassage im Vital Meißen möglich.
- Auf Wunsch Vermittlung einer Übernachtung im Stadtzentrum möglich.

Das Paket:

- eine aktivierende Übungseinheit mit Loslass-Ritual
- eine Übungseinheit myofasziale Entspannung Fuß und Bein
- eine Übungseinheit Glücksfrequenz für Schulter, Nacken und Kopf
- eine Pilates-Einheit
- eine Einheit Atemmeditation mit Klang in der Salzgrotte Meißen
- Glücksfrequenz-Übungsheftchen für Zuhause inklusive
- alkoholfreie warme Getränke, Snack inklusive
- Überraschung zum Mitnehmen inklusive
- Eintritt Salzgrotte Meißen inklusive

Der Paketpreis:

10 – 17 Uhr = 7 Stunden = 105,00 €: Frühbucherrabatt bis 15.11.2023: 10% = 94,50 €

Anmeldung bei Livia Seifert oder Nataliya Urban – siehe Anmeldeformular.
Es gelten die aktuellen AGB des ladenateliers federleicht.

