



ladenatelier federleicht

TAGES- RETREAT

Der Spätsommer - die 5. Jahreszeit (TCM).

Sonne. Natur. Garten- und Balkonzeit. Wachstum. Natürliche Nahrung. Erntezeit. Erdverbundenheit. Sich versorgt fühlen. Barfuß. Wald. Abkühlen. Wasser. Licht. Schatten. Stabilität. Balance. Innere Kraft und Stärke. Mitte. Zentriert sein. Gemeinschaft. Verbindung.

- Stabilität: Standing Pilates.
- Verwurzelt sein: Grounding-Technik (Verbinde dich über deinen Körper mit dem gegenwärtigen Augenblick und deiner Umgebung.)
- Harmonie: Qigong

Erster Erntedank beim DIY-Buffer. Und als Besonderheit diesmal: Eine kleine Weinverkostung Meißner Weine (auch alkoholfrei).



Wann: Sa 10.08.2024
10.00 - 17.00 Uhr

Wo: atelier federleicht,
Leipziger Str. 25, 01662 Meißen

Kosten: ca. 105,00 €
inkl. Übungs-Skript, Getränke



Wer: Nataliya Urban Dein Weg Qigong
Livia Seifert atelier federleicht

Kontakt & weitere Informationen:

Livia Seifert
Tel. 0173 5935075

Nataliya Urban
Tel. 0152 57935338

www.atelier-federleicht.de