

Yoga & Relax Wochenende

13. – 16. Oktober 2023

Gönne Dir ein besonderes Wochenende und genieße die Wohltat von täglicher Yoga-Praxis in Verbindung mit Entspannung, Wellness, leckerem Essen und netten Menschen



Ablauf

- Fr. 17:30 **Welcome & Yoga** (90 Min.)
Abendessen
- Sa. 07:30 **Morgenmeditation** (30 Min.)
Frühstück
- 10:00 **Healthy Yoga** (120 Min.)
Mittagessen
- 14:30 **Yoga Love** (60 Min.)
- 15:30 **Yoga Nidra** (30 Min.)
Wellnesszeit & Abendessen
- 21:00 **Relax & Enjoy** (60 Min.)
- So. 07:30 **OM Happy Day** (30 Min.)
Frühstück
- 10:00 **Feel The Flow** - (120 Min.)
- 12:30 gemeinsames Mittagessen

Seminar-Gebühr

Early Bird bis 6 Wo. vorher 149 €
Buchung ab 6 Wo. vorher 169 €

Anmeldung und Infos:

Tel.: 0179 - 14 17 554
info@purebalance.de



Unterkunft und Verpflegung

Hotel Zentlinde

(2 Übernachtungen, inkl. Vollpension
und Spa-Benutzung)

EZ ab 268 €

DZ ab 248 € pro Pers.

Hotel-Buchung: 06062 - 26010

www.zentlinde.de

Dieses Wochenende ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Begrenzte Teilnehmerzahl!



PURE BALANCE

Anke Schleppy-Anders

Physical Balance Yoga, Kurse, Workshops
Personal Training, ThaiYoga Massage