

Das Wohlfühl-Wochenend-Programm:

Sonntag, der 01.10.2023:

14 Uhr : **Ankommen mit Frauenrunde**, Austausch, Erdungs-Yoga und Meditation

18. 30 Uhr: Abendessen

20 Uhr: **Gong Reise** mit Heide

Montag, der 02.10.2023:

10 Uhr: **Shakti-Shaking Prozess** zum Loslassen des Alltagsstress und belastenden Gedanken und Gefühlen

12.30 Uhr Mittagessen

15 Uhr: **Outdoor Fitness** mit Marion

Montag, der 02.10.2023:

17 Uhr: **Eintauchen in die Welt** der ätherischen Öle mit Claudia

17.30 Uhr Flower- Aku-Yin Yoga (ätherische Öle, Akupressur und Yin Yoga) mit Aloka

19.00 Uhr Abendessen

Ab 20 Uhr: **Wellness und Beisammensein** im Frauenkreis

Dienstag, der 03.10.2023:

10 Uhr: **Yoga-Atem- Heilsession** bei belastenden Gefühlen in den Wechseljahren mit Claudia

12.30 Uhr: Mittagessen

14 Uhr: **Herzöffnung und Selbstliebe** Ritual und Abschluss mit Aloka