



Eine wunderbare
Möglichkeit, sich
bewusst eine kleine
Pause vom Alltag
zu nehmen, um
Klarheit und neue
Kraft zu gewinnen.

SAMSTAG, 04.02.2023 (AUS)ZEIT-TAG

**AUSZEIT vom Alltag mit PILATES & YOGA & Meditation
& Sonnengruß**

Um mit neuer Kraft & Energie ins neue Jahr zu starten biete ich
diesen Tages (Aus) Zeit Tag an.

Wir wollen den (Aus) Zeit-Tag nutzen, um einen Ausgleich zum
Alltag zu schaffen. Wir üben uns in körperlicher und geistiger Arbeit
– abgerundet mit einem köstlichen Frühstück & guten Gesprächen.



Atem

-

*Atem ist die direkte
Teilhabe an der nährenden
Kraft des Lebens.*

Die Körperübung in
YOGA & PILATES
ist gekennzeichnet
durch Stabilität
und Leichtigkeit.
Finde dafür eine
passende Anstrengung
und löse überflüssige
Anspannung.
Dann fließt Dein Atem.

MARION NOELLING

Bad Berleburg-Schwarzenau

marion.noelling@t-online.de

Zertifizierter PILATES &

Rückentrainerin DTB

Akademie *

Gesundheitstrainerin B-Lizenz *

YOGA Kursleiterin

Tages Programm:

8.30 Uhr	Ankommen & Einrichten im Kursraum (NETZWERK Gesundheit Wittgenstein) Zeit für einen ersten Tee...
9.00 – 10.00 Uhr	Einstimmung zur Achtsamkeit: Sonnengruß & Meditation
10.00 – 12.00 Uhr	Ausgiebige Zeit für einen Austausch & Frühstücksbrunch im neu eingerrichteten Goetheplatz Cafe
12.00 – 14.00 Uhr	Walking Runde auf dem Weg der „Märchenspur“
14.00 – 14.30 Uhr	Ankommen im Kursraum – und kleine Tee Pause
14.30 - 15.30 Uhr	Bewegungseinheit aus Sequenzen von PILATES & YOGA
15.30 – 16.30 Uhr	Abschluss Entspannung & YOGA NIDRA - die reine Tiefenentspannung



Anmeldung zur Tages Auszeit bitte per Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de oder direkt bei mir.

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Tages Pauschale: **Vorteilspreis für treue PILATES Kunden: 45,00 €**

(Frühstück wird separat vor Ort bezahlt)

In der Pauschale inbegriffen sind:
PILATES & YOGA Bewegungseinheit * Anleitung Meditation & Achtsamkeit *
Sonnengruß * Walking Stunde * YOGA Nidra * Organisation.