

Zeit für Dich

Ein Wochenende voller Bewegung und Entspannung

Ruhe finden - Durchatmen - Kraft tanken

Wenn die Tage kürzer werden und der November uns zur Einkehr einlädt, ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen – fernab vom Alltag, hin zu dir selbst.

Dieses Wochenende schenkt dir die Möglichkeit für Bewegung, Entspannung und Regeneration.

Termin: Freitag, 06.11.26 16:30 Uhr bis Sonntag, 08.11.26 14:00 Uhr

Ort: Tagungsstätte Thomashof, Stupfericher Weg 1, 76227 Karlsruhe

Freu dich auf

- Angeleitete Bewegungs-Übungen, die teils kräftigend, aktivierend und auch mobilisierend sind, aber auch fließend und sanft
- Meditative Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Klarheit
- Klangreisen mit Klangschalen & anderen Instrumenten
- Tiefenwirksame Entspannungsverfahren wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Body-Scan, ZENbo® Balance
- stille Momente und liebevolle Impulse

Deine Begleitung

Alexandra Börsig Kursleiterin Bewegung-Bewusstsein-Balance, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Burnout- und Stresstherapeutin

Nicole Späth Entspannungstrainerin, ZENbo® Balance Trainerin, Peter Hess® - Klangmassagenpraktikerin

Kosten

Kursgebühr 185,00 € (inkl. 19 % MwSt)

Kosten für 2 Übernachtungen und Vollpension: EZ mit Dusche/WC 206,00 €, EZ mit Etagendusche 186,00 €, DZ mit Dusche/WC 164,00 €

Wir freuen uns auf Dein Dabeisein – Alexandra & Nicole

 **Lass los, was dich belastet**

 **Komm bei dir an**

 **Nimm neue Kraft mit nach Hause**