

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!

Yoga-Wochenende 11.11. – 13.11.2022

**Kloster Damme, Benediktstr. 19, 49401 Damme
www.kloster-damme.de**



Wir starten am Freitag um 18.00 Uhr mit einem Abendessen. Um 19.30 Uhr treffen wir uns zu einer leichten Yoga-Einheit mit Atem und Meditation, damit du entspannt einschlafen kannst.

Meine Mama, 92 Jahre: Lass uns auch so gesund ins Alter gehen. ☺

Am Samstag und Sonntag geht es um 7.30 Uhr mit Meditation/Atemübungen los. Das gemeinsame Frühstück nehmen wir um 08.00 Uhr ein. Die Yoga-Einheit findet in der Zeit von 10.00 – 11.30 Uhr statt.

- | | |
|-------------------|---|
| 12.00 Uhr | Mittagessen; freie Zeit für dich |
| 14.30 Uhr | wer mag: Kaffee & Kuchen im Bistro (ist nicht im Preis enthalten) |
| 15.30 – 17.30 Uhr | Yoga |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 20.00 – 22.00 Uhr | Fantasiereise, und ... |

Lass dich überraschen ☺

Am Sonntag kannst du nach dem Mittagessen relaxt mit dir nach Hause fahren.

Bettwäsche und Handtücher werden vom Haus gestellt.

Das Kloster Damme bekommt für die Übernachtungen inkl. Vollpension 176 Euro
(Das Essen ist fantaschtisch!)



Mein Honorar für die Yoga-Einheiten beträgt 160 Euro.
(dieser Kurs kann von den Krankenkassen bis zu 80% unterstützt werden)

Ich freue mich auf dich!

Heike



Anmeldeschluss ist der **10.10.2022:**
heike.fischer@muenster.de