

BREATHE & MOVE

Sanfte Mobilisation, Erholung für Körper und Geist

50 Minuten zum Durchatmen, Entspannen & Auftanken.

Für Tagungsgruppen & Business-Teams

In dieser regenerativen Einheit kombinieren wir achtsame Bewegung, bewusste Atmung und einfache Techniken zur Stresslösung. Perfekt, um nach intensiven Arbeitsphasen Klarheit, Ruhe und neue Energie zu gewinnen.

*Ideal als Morning Awakening –
Breakout Session – After Conference Reset*

Alles, was Sie brauchen, ist bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun.

*keine Vorkenntnisse nötig
kein Schwitzen - kein Leistungsdruck*

*Dauer: 50 Minuten
Gruppengröße: flexibel
Preis: 250,00 € zzgl. MwSt.*

*Angeleitet von unserer
zertifizierten Breathwork und Yoga-Trainerin*

