Leben.
sabine adam

INSEL-RETREAT

die persönliche Auszeit

im Kloster der Chiemsee Fraueninsel

Fr. 20. Sept. - So. 22. Sept. 2024

Yoga- & Coaching Retreat

glücklich, voller Energie
zurück in deinen Alltag

Leben.
sabine adam

Still werden

das geschützte Umfeld und die Idylle geniessen.

In diese Ruhe eintauchen

mit erfahrener Unterstützung, den Fluss der Yoga-Energie und Coachingelemente für die eigene Klarheit und innere Ausrichtung bewußt nutzen.

Augenblicklich

die sich ausbreitende innere Ruhe, faszinierende Klarheit und ausbalancierte Kraft spüren, und diese Qualitäten in den Alltag mitnehmen.

Darauf kannst du dich freuen

* Körper, Herz und Geist in Balance ausrichten
* Yoga & Coaching, der persönl. Situation angepasst
* Innere Ruhe und Klarheit durch Mediation finden
* hilfreiche Atemtechniken lernen
* Austausch in kleiner Gruppe (max. 6 Teilnehmer)
* Erfahrungen für die Umsetzung im Alltag machen
* 2 Übernachtungen im Kloster inklusive Frühstück

Kosten:

DZ 612€ pro Person / EZ 632€
Seeblick buchbar, Aufpreis 20 €

Empowert durch deine Körperintelligenz.
Zurück ins Glück. Ich freue mich auf dich.

Sabine Adam
Zertifizierte Yogatherapeutin, LifeCoach,
ausgebildete HPP

Buchung :
sabine-adam.com
089 - 809 166 85
leben@sabine-adam.com