

URBAN rest - relax - recharge

RETREAT

Falkensee



Yvonne
Janotte



Sonia
Dimitrow

für Dich

- Tee-Zeremonie
- Impulse für dein Nervensystem
- Yin Yoga
- Free Form/ freies Tanzen
- Coaching Impulse + Journaling
- Restoratives - Yoga - Nidra
- für das leibliche Wohl ist gesorgt



25. + 26. April '26



Sa: **16 - 19Uhr**

So: **11 - 16Uhr**



Tryambakam

Bahnhofstr. 6/8

14612 Falkensee

Hast du auch den Wunsch mal Pause zu drücken?

Dein Alltag hält verschiedenste Aufgaben und Rollen für dich bereit, die du alle bestmöglich erfüllst, aber manchmal fühlst du dich wie ein Hamster im Laufrad... innerlich müde.

In einer Zeit, die uns viel abverlangt, laden wir dich ein, **tief zu entspannen.**

Frei zu werden - vom Funktionieren, von Rollen und Erwartungen.

Du darfst langsamer werden, tiefer atmen, dich erinnern, wie sich Freiheit im Körper anfühlt.

Du wählst frei, was für dich stimmig ist: 200€ - 220€ - 240€



hallo@yvonne-janotte.de



s.dimitrow@posteo.de