

MITBRINGEN:
DICKE SOCKEN,
LEGERE KLEIDUNG,
KUSCHELJACKE
HANDTUCH

ACHTSAM IN *Bewegung*



Wir entdecken die
Langsamkeit & bewegen
uns ohne viel Kraft.
Wir gehen in leichte
Beweglichkeit und tiefe
Dehnungen und lösen die
alltägliche Anspannung!



**WIR GEHEN IN
SOMMERPAUSE!**

**WIR SEHEN UNS AM 1.9
WIEDER!**