

# FÜR-DICH-TAG



Wann? Samstag 19.10.24, 10-18 Uhr

Einen ganzen Tag, um Dich selbst zu feiern und zu entdecken!

Erlebe einen Tag Selbstliebe



Wo? Eifelblick 9, 53619 Rheinbreitbach  
Inklusive veg. Essen & gesunden Snacks  
Invest: €120,-

- ✓ **Selbstwahrnehmung:** Persönliches Wachstum durch Achtsamkeit
- ✓ **Gelassenheit:** Meistere Herausforderungen mit Ruhe
- ✓ **Yoga & Meditation:** Finde innere Balance und Klarheit.
- ✓ **Persönliche Zeit:** Raum für Selbstreflexion und Entwicklung
- ✓ **Aktivierende Übungen:** Belebe Körper und Geist
- ✓ **Inspiration im Austausch:** Bereichernde Gespräche und Begegnungen
- ✓ **Selbstfürsorge:** Setze Prioritäten für Dein Wohlbefinden

Jetzt  
anmelden!

praxis@adrienneschmid.de



[www.gestalttherapie-in-bonn.de](http://www.gestalttherapie-in-bonn.de)