



# NEUE WEGE IM EIGENEN KÖRPER

...der sich verändert – manchmal leise, manchmal sehr deutlich. Diese besondere Lebensphase lädt ein, achtsam hinzuspüren, innezuhalten und sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen.

In unserer gemeinsamen Zeit entsteht ein Raum, in dem Wissen, Bewegung, Atem und Klang harmonisch zusammenfließen. Ein Ort, an dem du zur Ruhe kommst, Kraft sammelst und dich neu ausrichten kannst.

Dich erwartet:

- sanfte Impulse zu körperlichen Veränderungen & nährender Ernährung
- erdende Yogapraxis zur Harmonisierung und Stärkung
- wohltuende Entspannungs- und Klangmomente für innere Balance
- Raum für Begegnung, Austausch und ehrliche Fragen

Dieser Workshop eignet sich für alle – ganz gleich, ob du zum ersten Mal dabei bist oder erneut kommst. Jede Teilnahme schenkt dir neue Perspektiven, frische Impulse und die Möglichkeit, noch tiefer bei dir selbst anzukommen.

Wir freuen uns auf Dich.

*Konny & Magleen*

*Wann?*

Sonntag 04.01.2026  
von 11 Uhr bis 15 Uhr

*Wo?*

Seminarhaus Kraft & Balance  
Schwedter Straße 32 in Prenzlau

*Ausgleich?*

55,- €  
kleine Stärkungen stehen für Dich bereit