



~Kleine Auszeit für Körper, Geist & Seele ~

VAGUS-NERV-RESET & KLANGSCHALEN

Der Nerv, der uns in die Ruhe & Entspannung bringt. Ist er inaktiv, sind wir ruhelos, ängstlich oder müde. Durch gezielte Stimulation wie z.B. einfache Yogaübungen, Atem und Selbstmassage können wir ihn wieder aktivieren. Leichtigkeit und Entspannung stellen sich wieder ein.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Decke, Getränk

Wann?

Samstag, 29.11.25

11 -13 Uhr

Container GS Mössling

Kosten?

25 Euro/ RSV Mitglieder

30 Euro Nichtmitglieder



Anmeldung bei Sonja Thalhammer
per WhatsApp: 0176-56853426