frei RaM

GEIST · KÖRPER · KULTUR · LEBENSFREUDE

HERBST AUSZEIT

SAMSTAG
BEWEGEN · ENTDECKEN · ERLEBEN



09:00-10:15 UHR
QIGONG

10:15-10:40 UHR
PAUSE &
AUSTAUSCH



10.45-11.30UHR
ENERGIEBAROMETER
ANSCHLIESSEND BEI INTERESSE
KURZE EINZEL-READINGS

11:45-12:45 UHR
MITTAGSPAUSE



13:00-13:45 UHR
FREQUENZEN / PLASMA ·
GESUNDHEIT DURCH
REGENERATION

14:00-14:30 UHR
ERLEBEN / PRAKTISCHE
ANWENDUNG

14:40-15:00
UHR PAUSE



15:00-16.15UHR
PILATES

16:20 UHR
KUCHEN & TEE · AUSTAUSCH & NACHSPÜREN

SONNTAG
NACHSPÜREN · INTEGRIEREN · SEIN



9:30-10:00 UHR
PILATES -feel good



10:30-12:00 UHR
SEDONA **METHODE ·**
IMPULSVORTRAG
12:00-12:45 UHR
ANGELEITETES
RELEASING

13:00-14.00 UHR
MITTAGESSEN

14:00-14:30 UHR
SPAZIERGANG &
AUSTAUSCH



14.30-16.00 UHR
YOGA



16:30-17:30 UHR
SOUND BATH

AUSKLANG
CA. 18:00 UHR
VERABSCHIEDUNG &
ENDE