



MARE
ENERGY & BALANCE

Tagesretreat

Sonntag, **28. November** von 9:00 - 16:00 Uhr

Auszeit mit Yoga zum Ankommen im Advent und bei sich selbst

An diesem Tag hast du die Möglichkeit, dich einmal ganz und gar aus allem äußeren Trubel herauszunehmen und dir selbst vollkommene Aufmerksamkeit zu schenken. Wer möchtest du sein, wo stehst du gerade und wo möchtest du hin?

Unter der Anleitung unserer Yogalehrerin **Maria** kannst du dich auf eine bewusste Reise zu dir selbst machen, um ganz und gar bei dir anzukommen. Im Anschluss an das Programm darfst du den Tag entspannt in der Sauna ausklingen lassen.

Für Mitglieder liegt die Teilnahmegebühr bei 35,00 EUR

Gäste zahlen 49,00 EUR

Im Preis inbegriffen sind Wasser, Tee und ein gemeinsames Mittagessen im La Perla.

Anmeldung über die Mare APP.
Bitte an der Rezeption bezahlen.

Yoga • Pilates • Tai Chi • Qi Gong

