

Workshop für Frauen in der Lebensmitte

21.2., 14 bis 17 Uhr

Du bist für Alle da - nur nicht für dich selbst ?!

ME, MYSELF & I ist ein Ankommen bei dir.

Ein Erkennen, Klarheit finden und Verbindung schaffen – ganzheitlich mit Kopf und Körper.

WORUM ES GEHT

Selbstbild, Selbstwert und Selbstfürsorge –

Du stärkst die Beziehung zu dir selbst und bekommst wieder Zugang zu dem, was du brauchst und was dir wirklich guttut.

WAS DICH ERWARTET

Körperwahrnehmung, Entspannung und sanfte Pilates-Elemente zum Spüren, Erden, Öffnen und Loslassen.

Impulse und Übungen, die dir Klarheit über deine Bedürfnisse, Werte und Stärken geben – damit du im Alltag besser für dich sorgen kannst.

Eine kleine, geschützte Runde von maximal 6 Frauen.

Ort

Pilates-Studio Seevetal in Maschen

Preis

Early Bird (bis 31.1.26): 129 €

Regulär (ab 1.2.26): 149 €

inkl. Workbook, Getränken & Snacks

Info & Anmeldung

WhatsApp: 0172 - 439 08 29

E-Mail: info@imkehug.de



Dieser Workshop ist für (max.6) Frauen in der Lebensmitte, die sich in ihrem Leben wieder wohlfühlen wollen.