



24 TAGE DEZEMBERGLÜCK

Lebensfreude, Achtsamkeit, Positivität und innere Ruhe



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

FÜR DIE INNERE BALANCE IM ALLTAG

TÄGLICHE ACHTSAMKEITS-IMPULSE FÜR DIE POSITIVE AUSRICHTUNG
- AUDIO, BILD, TEXT, KURZVIDEO, GESCHICHTE.... -

GEFÜHRTE MEDITATION
- AUDIO -

BESINNLICHE EINSTIMMUNG
- AUDIO -

YOGA

HATHA YOGA
- AUDIO -

SCHWANGEREN YOGA
- VIDEO -

YIN YOGA
- VIDEO -

HATHA YOGA
- AUDIO -

*Alle Dateien werden dir direkt auf dein Handy gesendet. Du wählst frei, wann du die Nachricht anhörst und umsetzt. Alle Dateien sind unbegrenzt verfügbar. Du kannst sie anhören, abspeichern und umsetzen, wann immer dir danach ist.
Programm-Zeitraum: 1. - 24.12. 2020
Der Versand erfolgt entweder über WhatsApp oder Signal.*

PAKET 1 | 37€

Impulse für die positive Achtsamkeit im Alltag, Geführte Übungen für Entspannung und innere Ruhe, Meditationen & besinnliche Einstimmung

PAKET 2 | 54€

Geführte Yoga-Einheiten +
Impulse für Achtsamkeit im Alltag, Geführte Übungen für Entspannung und innere Ruhe, Meditationen & besinnliche Einstimmung

