

1 TAGES-RETREAT

'Der Ruheort in mir'

14.12.2024

Gasthof Mühle,
Aesch



**ENTSPANNEN
AUFTANKEN
INNERE WELLNESS**

Gönne dir einen Tag voller Achtsamkeit,
Ruhe und Verbindung mit dir selbst.



Eine Reise zu inneren Ruhe und Stärke

Gönne Dir einen Tag Zeit, um Kraft zu tanken, Dich zu entspannen und Deine innere Ruhe zu stärken. Lass Dich inspirieren, Deinen persönlichen Ruheraum zu entdecken und eine tiefere Verbindung zu Dir selbst zu schaffen.

Erlebe:

- Eine achtsame Reise zu Deinem inneren Ruheraum.
- Geführte Meditationen, Visualisierungen und Übungen die entspannen und Dich stärken.
- Mehr Verständnis und liebevolle Annahme für Dich selbst.



14. Dezember 2024
9.30 - 12.30 Uhr
und
13.30 - 17.30 Uhr



Gasthof Mühle
Hauptstrasse 61
4147 Aesch



CHF 150.- p.P.
Pausenbuffet mit Früchten
Wasser & Tee inkl.,
Mittagessen ist selbst
zu organisieren

Teilnehmerzahl limitiert. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung:

mit Vermerk "Retreat 12.2024" an :
kontakt@gabrielle.sophiyah
oder per Whatsapp unter
076 325 29 94

Leitung:

Gabrielle Sophiyah
Coach & Meditationsleiterin



Anmeldeschluss: 08.12.2024