

Programm



NATALIE SCHREIBER

14.00 – 14.30 Uhr Kennenlernrunde, Was erwartet mich heute?

14.30 – 16.00 Uhr Aktiver Herzöffner-Flow mit Natalie

16.00 – 16.30 Uhr Meditation „Ein Date mit deiner Seele“ + Journaling

16.30 – 17.00 Uhr Pause mit Tee und Kuchen

17.00 – 17.30 Uhr Reflexzonenmassage „Das Herz in der Hand“

17.30 – 18.00 Uhr Theorie: Welche Yogastile gibt es? Was passt zu mir?

18.00 – 19.30 Uhr Ruhige Yin-Yoga Einheit mit Lisa

19.30 – 20.00 Uhr Abschlussrunde



LISA ZEHETMEIER

17 Mai 2024

im Glashaus
1.OG



First come, First served

Anmeldung erforderlich!

per E-Mail an hochschulsport@th-deg.de

Anmeldefrist bis: 3. Mai 2024

Teilnahmegebühren:

35,-€ für Studierende,
45,-€ für Mitarbeitende



Bitte mitbringen:

-gemütliche Kleidung, evtl. Wechselkleidung

- Yogamatte & Decke (und optional Yogablöcke)