

# Dein Krautraum

## *Neue Kraft tanken Tages Retreat*



**SAMSTAG, 9. FEBRUAR 2025, 9-17 UHR**

max. 8 Personen

140,- €

Bitte etwas zum Essen für den gemeinsamen Mittagstisch mitbringen.

### **Tagesablauf (zeitlich kleine Abweichungen möglich)**

9:00 - 9:30 Beginn - Vorstellungsrunde

9:30 - 10:45 Ankommmeditation - 5 Elemente Qi Gong

**bis 11:15 Pause**

11:15 - 12:30 Energie und Raumwahrnehmung - eigenen Krautraum erschaffen

**bis 14:00 Mittagspause**

14:00 - 15:15 Achtsamkeits- und Atemübungen - Selbstmassage für den Alltag

**bis 15:30 Pause**

15:30 Kurze Meditation

15:45 - 16:30 Mutter Erde Kreis und seine Anwendung

16:30 - 17:00 Großer Klangraum - Abschlussrunde

**Wir freuen uns auf dich!**

www.yuko-zentrum.com München Str. 1, 83624 Otterfing

