

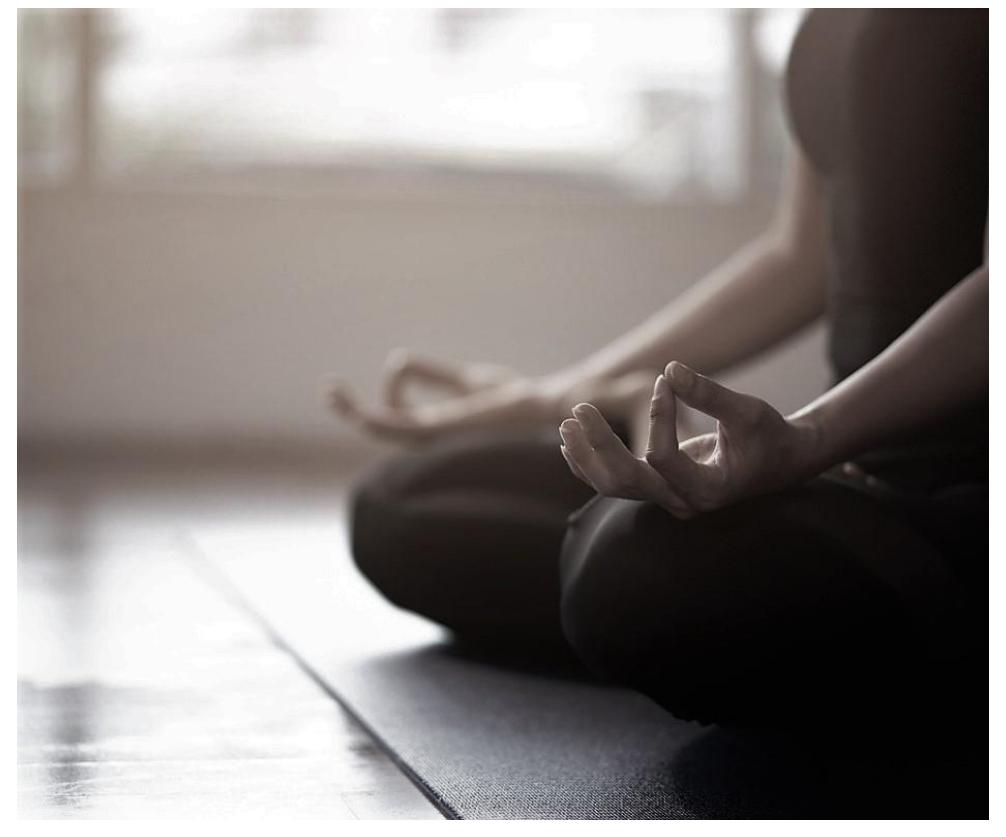


# Weihnachten 2020

Wir schenken dir ein Rendezvous mit dir selbst:

Am Montag, 21.12.20, 18:00–19:30 Uhr

Die Tage werden kürzer und kälter und so kommt es, dass wir unser Leben mehr nach innen verlagern. Wir kuscheln uns ein, lassen Ruhe Einkehr halten und richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. Wir kommen wieder mehr bei uns selbst an. Unsere Seele steht im Fokus. Lass dich ein auf ein Treffen mit dir, auf diesen Augenblick in Stille mit Atemübungen, Asanas, Meditation. Fülle alle deine Zellen mit Leben und Vitalität und spüre dann Ruhe, Zentrierung und inneres Gleichgewicht.



Aufgrund der aktuellen Situation ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir bitten um Anmeldung: [info@room4.ch](mailto:info@room4.ch)

Herzlichen Dank, Namasté, Team room4 pilates, yoga