

FRÜHLINGERWACHEN

14. März bis 4. April 2025

eine Triologie die mehr Leichtigkeit in Dein Leben bringt!

ZEITPLAN für alle ONLINE Treffen per ZOOM

1. Woche: DETOX

Freitag, 14. März	18.00 Uhr - 20.00 Uhr
Sonntag, 16. März	10.00 Uhr - 11.30 Uhr (oder nach Absprache abends)
Montag, 17. März	18.00 Uhr – 21.00 Uhr (zusätzliches Live-Treffen mit Azidose Massage)
Mittwoch, 19. März	21.00 Uhr (Motivation und Gute Nacht Meditation)
Samstag, 22. März	18.00 Uhr – 20.00 Uhr

2. Woche: FASTEN (3-5 Tage)

Montag, 24. März	19.00 Uhr - 21.00 Uhr (Frühlingsanfang)
Mittwoch, 26. März	21.00 Uhr (Motivation und Gute Nacht Meditation)
Samstag, 29. März	10.00 Uhr – 12.00 Uhr (Fastenbrechen)

3. Woche: AUFBAU

Montag, 31. März	15.00 Uhr - 18.00 Uhr (zusätzliches Live-Treffen mit Azidose Massage)
Montag, 31. März	18.00 Uhr - 20.00 Uhr (mein neues, gesundes Leben)
Mittwoch, 2. April	21.00 Uhr (Gute Nacht Meditation)
Freitag, 4. April	18.00 Uhr - 20.00 Uhr

GABRIELLE STEINER Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Psychosynthese-Therapeutin

Im Hilgersfeld 60, 51427 Bergisch Gladbach (Refrath) Tel. 02204 - 6 35 95
info@yoga-in-refrath.de www.yoga-in-refrath.de www.circadian.de