Coming Home

ANKE EGGER & NORBERT DISTLER

IM ZEITRAUM VOM
3. BIS 8. OKT. 21

DAS. GOLDBERG
mein wertvollstes

Coming. Home.

EVERYTHING YOU NEED IS ALREADY THERE.

Das vergangene Jahr war fordernd. Für uns alle. Und was wäre, wenn es einen Raum gäbe, wo man ankommen kann?
Im eigenen Körper. In der Ruhe. Bei sich selbst. Um zu entdecken, dass alles was man braucht bereits da ist. Und um wieder in die Welt hinausgehen zu können. Erfrischt. Mit Leichtigkeit und Mut. Gestärkt und voller Zuversicht.

Boost your glow.

Auf einer liebevoll geführten Reise zum Wesenskern. Zum „Inner Glow". Inspirierend und tiefgreifend.

6 TAGE

FÜR DICH UND DEINE ESSENZ

Der Tag beginnt mit Meditation und Yoga Asanas. Die Mittags-Sessions nehmen das Thema des Tages wieder auf und beleuchten es von einer mental-emotionalen Seite.
Am späteren Nachmittag widmen wir uns dem YIN des Lebens, es wird also gechillt. Mal mit Yin Yoga, mal mit einem Yoga Nidra, oder mit Restorative Aerial Yoga.

YOGAZEITEN

Sonntag 03.10.21			16:00 – 18:30
Montag 04.10.21	7:45 – 9:30	11:00 – 13:00	16:00 – 18:30
Dienstag 05.10.21	7:45 – 9:30	11:00 – 13:00	16:00 – 18:30
Mittwoch 06.10.21	7:45 – 9:30	11:00 – 13:00	16:00 – 18:30
Donnerstag 07.10.21	7:45 – 9:30	11:00 – 13:00	16:00 – 18:30
Freitag 08.10.21	7:45 – 9:30		

*Wir behalten uns vor, bei gutem Wetter in die Natur zu gehen, deshalb können die Zeiten ggf. variieren.

Die Lehrer
VORGESTELLT

ANKE EGGER

Yoga und Meditationslehrerin seit 2011 (500h+)
Coach und psychologische Beraterin seit 2019
Selbstständige Unternehmensberaterin seit 2016

www.ankefrese.com
www.customers-in-focus.com

NORBERT DISTLER

Diplom-Psychologe und Diplom-Physiker
Coaching, Organisationsberatung, Meditation
seit 2004

www.norbertdistler.de