



Feel Good Time


**Balance - Leichtigkeit - Lebensfreude -
Atmen - Natur**

Ein besonderer Tag in wunderschöner
Ambiente zum Entspannen, Auftanken, Genießen.



Dunja Brand Coaching + Training

+49 15167725607
zielklar@dunja-brand.de
www.dunja-brand.de



Feel Good

Sanft in den Tag

Bewegte Meditationsübungen lassen Sie in einen schönen Flow kommen zum Einstieg in den Tag.
ca. 30 Minuten morgens

ZENbo® Balance

Ein Body + Mind Training, das Ihre Beweglichkeit fördert, Ihnen Zeit zum Entspannen und Meditieren schenkt und Körper, Geist, Gefühle in Balance bringt.
ca. 75 Minuten am späten Vormittag

Walk - Talk - Breathe

Ein achtsamer Spaziergang in der Natur.
Sinnestüren öffnen - Atemübungen - Achtsame Momente genießen - Kraft aus der Natur schöpfen
ca. 90 Minuten nachmittags

Entspannt in den Abend

Meditations- und Entspannungsübungen lassen Sie zur Ruhe kommen und einen wunderschönen Tagesausklang haben.
ca. 45 Minuten abends

Dunja Brand Coaching + Training

+49 15167725607
zielklar@dunja-brand.de
www.dunja-brand.de