

August '19

KURSANGEBOT

06.08.19	9.00 - 11.00	Achtsamkeitswanderung Mit Baby	Himmelpforte Wernigerode	25,-€ p.P.
06.08.19	20.00 - 21.00	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
07.08.19	19.00 - 21.00	Sundowner walk	Himmelpforte Wernigerode	25,-€ p.P.
08.08.19	17.00 - 18.00	Running meets Yoga	Himmelpforte Wernigerode	10,-€ p.P.
13.08.19	20.00 - 21.00	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
15.08.19	19.00 - 20.30	Vollmondmeditation	Dachterrasse Harburg	20,- € p. P.
20.07.19	20.00 - 21.00	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
21.08.19	12.00 - 15.00	Achtsamkeitswanderung	Himmelpforte Wernigerode	40,-€ p.P.
22.08.19	12.00 - 15.00	Achtsamkeitswanderung	Harburg Wernigerode	40,- € p. P.
27.08.19	20.00 - 21.00	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
28.08.19	17.00 - 18.00	Running meets Yoga	Himmelpforte Wernigerode	10,- € p. P.
29.08.19	06.00 - 08.00	Dayopener walk	Himmelpforte Wernigerode	25,-€ p.P.

Voranmeldung und weitere Infos unter:
www.nadine-macht-fit.de oder
info@nadine-macht-fit.de



Meditation mit Nadine

Erlebe physische & mentale Entspannung mit zielgerichteten Yogaelementen. Lasse dich inspirieren und gebe Deinem Leben eine entspannte Richtung.

Sundowner walk

Nutze die letzten Stunden am Tag. Entspanne Dich bei speziellen meditativen Yoga im Freien. Verbinde achtsames und einfaches gehen mit rhythmischer und bewußter Atmung.

Running meets Yoga

Runter vom Sofa und rein in deine Laufschuhe. Wir starten um 14.00 Uhr und ab geht es in den Wald. Du suchst ein kleines Laufnetzwerk für Laufeinsteiger und möchtest dich mit anderen Läufern gemeinsam in den Frühling motivieren? In einer Trainingseinheit entdecken wir gemeinsam interessante Routen und im Anschluß üben wir uns in speziellen Yogaasanas für Läufer.

Dayopener walk

Nutze die frischen ersten Stunden am Tag. Entspanne Dich bei speziellen meditativen Yoga im Freien. Verbinde achtsames und einfaches gehen mit rhythmischer und bewußter Atmung.

Achtsamkeitswanderung

Fokus dieser Achtsamkeitswanderung liegt darauf, in sich hineinzuspüren und die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen. Lasse dich zum Thema Achtsamkeit inspirieren und lerne wie du mental fit in den Frühling starten kannst. Zwischen den einzelnen Sequenzen kann man beim Wandern zwanglos mit den anderen Teilnehmern der Gruppe erzählen und gewonnene Eindrücke teilen.

Achtsamkeitswanderung m. Baby

Babys sind ausdrücklich erwünscht. Egal ob im Tragetuch oder mit dem Kinderwagen. Fokus dieser Achtsamkeitswanderung liegt darauf, in sich hineinzuspüren und die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen. In den Achtsamkeitssequenzen werden die Babys mit einbezogen. Zwischen den einzelnen Sequenzen kann man beim Wandern zwanglos mit den anderen Teilnehmern der Gruppe erzählen und gewonnene Eindrücke teilen.

Vollmondmeditation

Die Vollmondmeditation verjüngt Körper und Geist. Der Mond ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Er hilft uns nach innen zu gehen, den Verstand zu überschreiten und die Unendlichkeit im Inneren zu spüren.