

September '19

KURSANGEBOT

03.09.19	12.00 – 15.00	Achtsamkeitswanderung	Himmelpforte Wernigerode	40,- € p.P.
04.09.19	18.30 – 19.30	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
05.09.19	18.00 -20.00	Sundowner walk	Himmelpforte Wernigerode	25,- € p.P.
06.09.19	7.00 – 8.00	Stretch & Relax	Himmelpforte Wernigerode	10,- € p.P.
09.09.19	12.00 – 15.00	Achtsamkeitswanderung	Himmelpforte Wernigerode	40,- € p.P.
10.09.19	18.00 – 20.00	Selbstfürsorge während + nach der Schwangerschaft	Hebammenpraxis „Unter dem Herzen“	30,- € p. P.
11.09.19	18.30 –19.30	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
12.09.19	12.00 – 15.00	Achtsamkeitswanderung	Himmelpforte Wernigerode	40,- € p.P.
17.09.19	18.00 – 20.00	Selbstfürsorge während + nach der Schwangerschaft	Hebammenpraxis „Unter dem Herzen“	30,- € p. P.
18.09.19	18.30 –19.30	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
19.09.19	7.00 – 8.00	Stretch & Relax	Himmelpforte Wernigerode	10,- € p.P.
20.09.19	12.00 – 15.00	Achtsamkeitswanderung	Himmelpforte Wernigerode	40,- € p.P.
23.09.19	06.00 – 08.00	Dayopener walk	Himmelpforte Wernigerode	25,- € p.P.
25.09.19	18.30 –19.30	Meditation mit Nadine	Dachterrasse Harburg	15,- € p. P.
26.09.19	7.00 – 8.00	Stretch & Relax	Himmelpforte Wernigerode	10,- € p.P.

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



September '19

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 rythmischer und bewußter Atmung.

Stretch & Relax

Dynamische Dehnungen für mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit im Alltag. Genieße die sanfte Faszien-Stretcheinheit und starte relaxt und motiviert in den Tag.

Dayopener walk

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

Achtsamkeitswanderung mit Nadine

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.

Selbstfürsorge während und nach der Schwangerschaft

Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis stärken wir unsere innere Haltung uns selbst gegenüber und unterstützen zudem eine gelassene und positive Grundhaltung. Steigere deine Vitalität und Lebensfreude und fördere Klarheit und Konzentration. Der Schwerpunkt in diesen 2 Stunden liegt auf praktischen Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atemübungen, Yoga und Übungen in Stille.