

# BE YOU

## SELFCARE EXPERIENCE

Ankommen, Loslassen, Verbinden.



Schenke dir diese bewusste Auszeit und erlebe eine wohltuende Reise für Körper, Geist und Seele.

### DAS ERWARTET DICH



#### HATHA YOGA

Sanfte Asanas, beruhigendes Pranayama und Melting Stretch für innere Balance und Vitalität.



#### KRÄUTERDUFTREISE

Tauche ein in eine Sinnesreise mit Düften und Kräutern. Ein feines Hydrolat und ein wohltuendes Kräuterkissen begleiten dich in die Entspannung.



#### KLANGMEDITATION – KÖRPERKLANGSCHALE

Spüre Klangwellen direkt am Körper und lasse dich von sanften Schwingungen in tiefe Harmonie begleiten.



#### VERBINDUNG & AUSTAUSCH

Raum für bewusste Wahrnehmung, herzlichen Austausch, echte Verbindung.



#### WARME GETRÄNKE & SNACKS

Tee, goldene Milch und kleine Vitalsnacks für dein Wohlbefinden.



Mit liebevollem Give-Away für Dich!



31. MAI 2025

11:00 – 14:00 UHR



RAUM FÜR DICH

LEMKESTR. 77  
12623 BERLIN



ENERGIEAUSGLEICH

59 €

Anmeldungen bitte hier:

✉ info@personal-health-coaching.de

✉ info@corinneadolph.de

Jetzt anmelden!  
(10 Plätze verfügbar)

**Maria Hochschorner**

Dipl. Sportwissenschaftlerin & Hatha Yoga Coach

3 STUNDEN  
NUR FÜR DICH



Rückfragen:

☎ Maria 0177 - 30 40 569

☎ Corinne 0177 - 40 71 834

**Corinne Adolph**

Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde, Entspannung & Ausbildungsdozentin (DGAM)