



# \*BeYou\* SELFCARE - TAGESRETREAT

Schenke dir selbst Achtsamzeit!

BeYou lädt dich ein, einen Tag in liebevoller Präsenz mit dir selbst zu verbringen – tauche ein in die wohltuende Welt des Hatha Yoga, kreiere eine natürliche Duftölmischung zur äußeren Anwendung im praktischen Roll-on-Fläschchen, abgestimmt auf deine Bedürfnisse und genieße tiefe Entspannung sowie kleine Selfcare-Rituale, die Herz und Sinne berühren.



Was dich erwartet:

- ♥ Achtsames Hatha Yoga für Regeneration & Klarheit
- ♥ Einführung in die Aromakunde – Arbeit mit ätherischen Ölen
- ♥ Selbstfürsorge, Ruhe & Verbindung
- ♥ Impulse zum Nervensystem, Gehirn & der Zirbeldrüse

Jetzt anmelden!  
(10 Plätze verfügbar)

Wir freuen uns auf Dich!

23.08.2025

10 bis 17 Uhr

“Raum für Dich”

Lemkestr.77 in 12623 Berlin

Energieausgleich 149 €

Inklusive Vitalbuffet in der Mittagspause, Snacks, Wasser & Tee. Materialien für die Yogapraxis & den Aromakunde-Workshop werden gestellt!



● ● ●  
Maria Hochschorner

Dipl. Sportwissenschaftlerin & Hatha Yoga Coach

Instagram: personalhealthcoaching

Corinne Adolph

Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde,  
Entspannung & Ausbildungsdozentin (DGAM)

www.corinneadolph.de

**Anmeldungen bitte hier:**

[info@personal-health-coaching.de](mailto:info@personal-health-coaching.de)

[info@corinneadolph.de](mailto:info@corinneadolph.de)



**Rückfragen:**

Maria: 0177-3040569

Corinne: 0177-4071834