



BeYou SELFCARE - TAGESRETREAT

Schenke dir selbst Achtsamkeit!

BeYou lädt dich ein, einen Tag in liebevoller Präsenz mit dir selbst zu verbringen – der Übergang vom Winter ins Frühjahr steht für Reinigung und Neubeginn. Die Organpaare Leber und Gallenblase erhalten besondere Zuwendung und integrieren sich bewusst in die Yoga-Praxis und den Kräuterkunde-Part.

Was dich erwartet:

- Wohltuende Kakao-Zeremonie
- Sanftes & erdenes Hatha-Yoga
- Reinigendes Fußbad mit Frühlingskräutern & Herstellung eines Badesalz zum mitnehmen
- Austausch, Innehalten & bewusste Selfcare

Jetzt anmelden!
(10 Plätze verfügbar)

Wir freuen uns auf Dich!

26.04.2026

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 Kräuterworkshop werden gestellt!



Maria Hochschorner
Dipl. Sportwissenschaftlerin &
Hatha Yoga Teacher

Instagram: [personalhealthcoaching](#)

Corinne Adolph
Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde,
Entspannung & Ausbildungsdozentin (DGAM)

www.corinneadolph.de

Anmeldungen bitte hier:

info@personal-health-coaching.de

info@corinneadolph.de



Rückfragen:

Maria: 0177-3040569

Corinne: 0177-4071834