

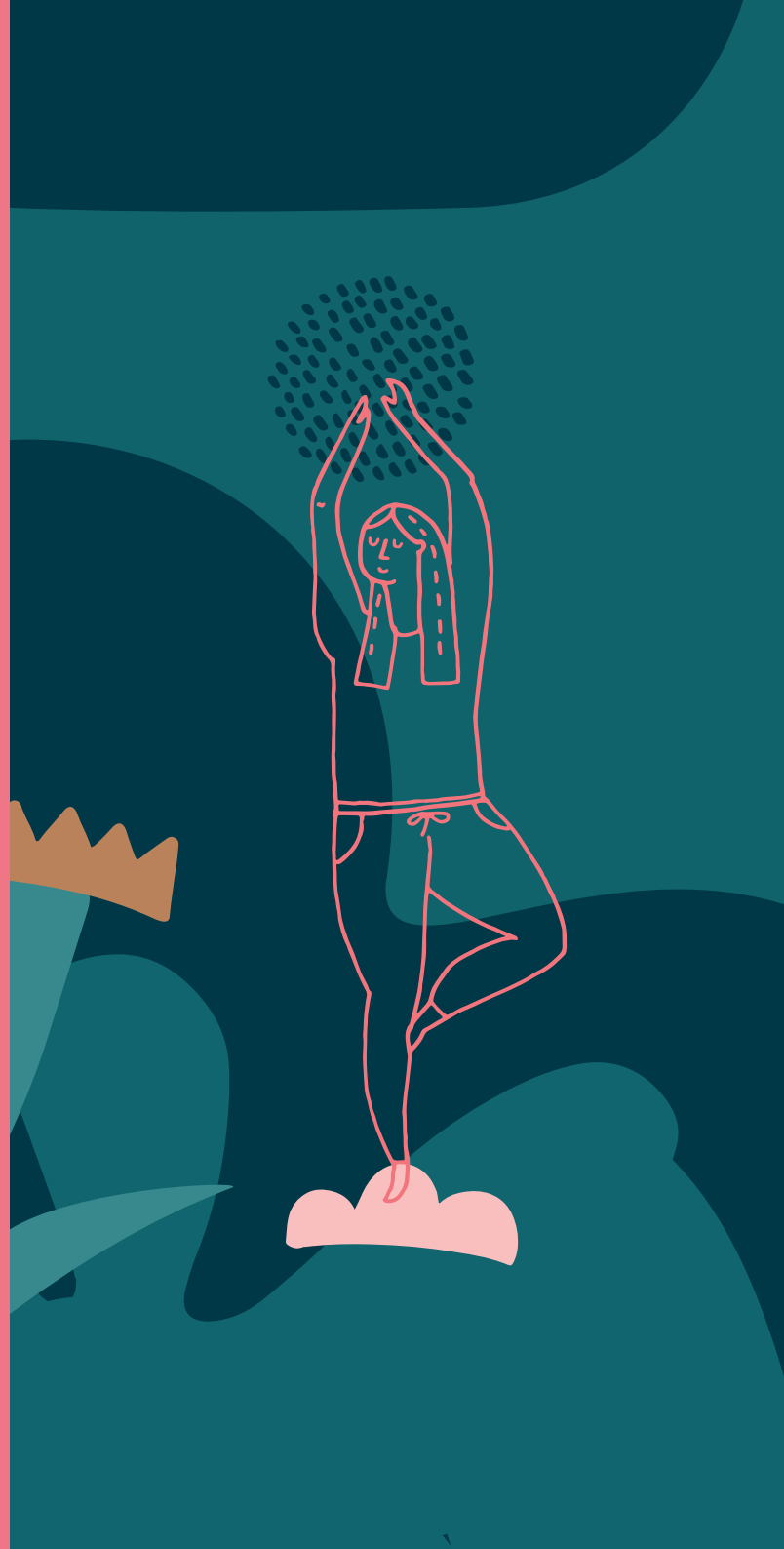
# BALANCE YOUR DAY

ONLINE:

Yoga-Angebot für Anfänger und  
erfahrene Yogis //  
Meditation und Tagesimpuls

- dienstags und donnerstags um 6.00 Uhr
- samstags um 7.00 Uhr

Pauschal: 33,00 € monatlich  
Oder spontan: 4,00 €/Teilnahme



# FRÜHLINGS- RETREAT

Du hast Lust auf einen Tag Wandern, Meditation und Yoga inmitten der Natur?

Du sehnst dich nach einer Me-Time, in der du dich um niemand anderen kümmern musst als um dich?

Du bist müde von deinem Alltag und sehnst dich nach einer Auszeit, um deine Energiereserven wieder aufzufüllen?

Du magst es, dich in der Natur zu bewegen, die Stille zu genießen und dich und einen Körper bewusster wahrzunehmen?

**JA?**

Dann lade ich dich am **25.5.24** herzlich ein, mich auf meinem Frühlings-Retreat zu begleiten, um Kraft zu tanken, um deinen Körper zu spüren, Klarheit in deinen Geist zu bringen und dich neu auszurichten.

Wir werden in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen) einen Tag in der Natur verbringen, mit wertvollen Gesprächen, aber auch in Stille-Sequenzen und in kleinen, einfachen Yoga-Einheiten.

**Kosten: € 99,- /Person**

**Inklusive:** Mittagssnack und Kaffee/Tee/Kuchen am Nachmittag

**Zeiten:** Treffen am 25.5. um 09.30 in Stadtlohn-gemeinsame Fahrt zum Startpunkt nach Winterswijk. Ende ca. 17 Uhr +- 1 Stunde

**Mitzubringen:** Einen Rucksack, eine Picknickdecke und ein kleines Handtuch, am besten hohe, wasserdichte (Wander-)Schuhe

**Voraussetzungen:** Du brauchst Kondition für ca. 12 km Gehstrecke bei überwiegend befestigtem Gelände und etwas Balance, wenn es darum geht, das Moor über Stege zu überwinden. Du brauchst keine Vorkenntnisse in Kinästhetik, Meditation oder Yoga.

**Bitte beachten:** Es handelt sich nicht um eine geführte Wanderung, sondern um ein Angebot, gemeinsam zu gehen und zu bewegen. Jede/r Teilnehmer/in bewegt sich auf eigene Verantwortung und Haftung.



TERMIN  
WIRD BALD AUF  
MEINER  
WEBSITE  
BEKANNT  
GEGEBEN



# 3-TAGES- RETREAT

Du sehnst dich danach mal wieder deinen Akku richtig aufzuladen? Du findest aber im Alltag die Ladestation nicht?

Du willst mal wieder raus und einfach mal durchatmen?

Du willst dir und deinem Körper etwas Gutes tun?

Du möchtest nicht nur über Selbstfürsorge sprechen, sondern auch lernen, wie du sie im Alltag umsetzen kannst?

Du möchtest wunderbare neue Frauen kennenlernen und tiefe Verbindungen erleben?

Dann ist unser 3-Tages-Retreat für dich genau das Richtige!

Wir, das sind **Ellen Lutum** und **Nadine Jansen-Beckmann** planen ein Retreat, bei dem wir unseren Körper und unseren Geist mal wieder so richtig unter die Lupe nehmen, um voll bei uns anzukommen, uns voll anzuerkennen, uns zu feiern und zu erkennen, was wir wirklich wollen. **Denn du bist es, die dein Leben gestaltet.**

## Neugierig geworden?

Dann trage dich einfach in die Liste ein oder schreib uns eine Nachricht. Dann erhältst du in Kürze alle weiteren Informationen!



# ICH BIN NADINE.



Ich bin Nadine Jansen-Beckmann und beschäftige mich als Kinaesthetics-Trainerin mit diesen Fragen:

Wie können wir unsere Alltagsaktivitäten so gestalten, dass wir unsere Gesundheit langfristig positiv beeinflussen und dabei mehr Lebensfreude und Lebensqualität erfahren?

Als **Yoga-Trainerin** erfahre ich meinen Körper sehr intensiv in seinen Möglichkeiten und Grenzen und liebe es, mir hier immer wieder kleine Herausforderungen zu stellen, die ich achtsam und liebevoll angehe.

**Kinaesthetics** und **Yoga** waren für mich echte Game-Changer, als ich vor einigen Jahren meinen Alltag mit Familie, Arbeit als Krankenschwester und zwei kleinen Kindern als sehr herausfordernd und zum Teil als überfordernd empfand.

Mit meiner Ausbildung zum **Life Trust Coach** kann ich meine Kompetenzen von Kinästhetik und Yoga optimal kombinieren und zur Wirkung bringen. Ich liebe es, die Menschen dabei zu begleiten, ihren Weg zu mehr Glück, Wohlbefinden und purer Lebensfreude zu finden! Ich lade dich herzlich ein einen meiner Kurse zu besuchen. Oder melde dich zu einem kostenfreien Beratungsgespräch, um das passende Angebot für dich zu gestalten!



 **jaybe**

BEWUSST WIE!

