ZEIT FÜR MICH - ACHTSAME AUSZEIT AM BODENSEE

„Die Zeit, die wir uns nehmen, ist das Geschenk, das wir uns selbst machen."

Mit achtsamen Übungen in Ruhe und Bewegung, Impulsen zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge, der Ruhe des Sees im Winter und der Schönheit der Natur, bringen wir gemeinsam Körper, Geist und Seele in Einklang.

Wir freuen uns auf Euer / Ihr Interesse:

Ariane Will kommt beruflich aus dem sozialpädagogischen Bereich, ist seit vielen Jahren MBSR-Lehrerin und gibt Achtsamkeitskurse im LEBENSRAUM Villingen.

Uwe Spille ist Clown und Autor, leitet ein Meditationszentrum in Villingen und hat langjährige Erfahrung im tibetischen Yoga.

Sabine Rühlow
Ist im Hauptberuf Managementassistentin und seit vielen Jahren als Lehrerin und inspirierte Schülerin auf dem Yogaweg.

ACHTSAMES WOCHENENDSEMINAR

mit Ariane Will & Uwe Spille

und `Gast-Yogalehrerin´ Sabine Rühlow

vom 30.01. bis 01.02.2026

SEMINARINHALTE:

Meditation

Achtsame Körperwahrnehmung

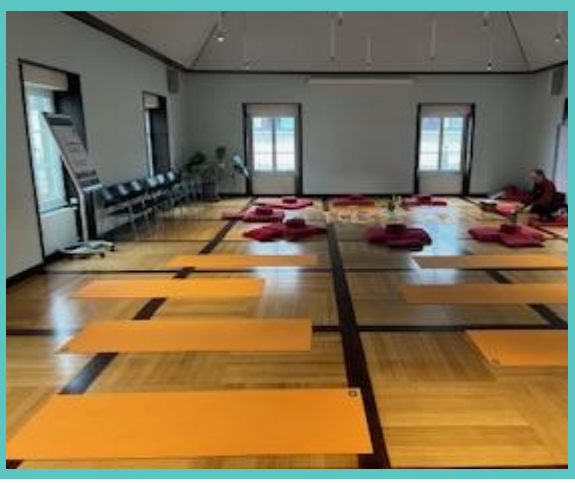
Yin-Yoga

Lu Jong (tibetisches Yoga)

Selbstfürsorge

Austausch

Seminar und Unterbringung im Haus Insel Reichenau/Bodensee



MEHR INFOS BEI:

Ariane Will

Ariane.will@gmx.de

oder einfach anrufen: 07721-25685