

WO?

HOFCAFE HERDTLINSWEILER

OFENGASSE 1

73529 SCHWÄBISCH GMÜND

SUN-DAY

**Schenke dir Selbst oder
deinen Liebsten einen Tag
voller Sonne im Herzen und
einem Lächeln im Gesicht!**



Neue Energie tanken, mit sich Selbst und all seinen Sinnen in Verbindung treten, gemeinsam praktizieren und Spaß haben. Das hört sich in deinen Ohren gut an? Dann komm am Sonntag, den 09. Februar 2025, vorbei ins HofCafe.

Gemeinsam verbringen wir einen Tag voll und ganz im Hier und Jetzt mit allem was da sein möchte. Wir beginnen mit einem kleinen Räucherritual, um uns energetisch zu reinigen und den Raum mit unserer puren Präsenz zu füllen. Indem wir SHAOLIN QI GONG praktizieren, öffnen wir unseren gesamten Körper. Nach einer kurzen Pause fließen wir durch eine dynamische YOGAEINHEIT um uns noch tiefer mit unserer inneren Sonne zu verbinden. Danach darfst du dich auf ein kleines RÄUCHERERLEBNIS freuen und anschließend alles Erlebte in einer wohltuenden KLANGREISE integrieren und nichts weiter tun, als einfach nur da zu sein und zu genießen.

Für dein leibliches Wohl ist bestens gesorgt und wir schließen den Tag mit einem leckeren gemeinsamen Abendessen, sodass du entspannt zu Bett gehen, und die neue Woche zufrieden und ausgeglichen beginnen kannst.

Wir freuen uns auf dich!

Madlen & Christian ☐

