

## *Auszeit für Dich – Laufend Entspannen & Genießen*

**Wir möchten mit Euch einen schönen Tag mit kommunikativem Laufen, gesunder Ernährung und Entspannungsübungen verbringen.**

**Dafür musst Du weder ambitionierter Läufer noch fortgeschrittener Yogi sein, sondern einfach Lust haben, etwas Neues auszuprobieren oder deine Erfahrungen zu erweitern.**

**Wir nutzen diesen Tag als Quality-Time für dich selbst!  
Das bedeutet, sich Zeit für Dinge zu nehmen, die Dir guttun.**

**Für uns besteht dieser Luxus aus Laufen, Yoga, Natur und gutem Essen.**

**Nach einem kurzen Kennenlernen beginnen wir unseren Tag mit Körpermobilisation und einem entspannten Lauf im moderaten Tempo und anschließendem Cool-Down.  
Danach könnt Ihr Euch gerne frisch machen und wir lassen uns kulinarisch Verwöhnen.  
Im Anschluss sind wir bereit für einen entspannten Nachmittag und freuen uns auf den gemütlichen Ausklang.**

**Neugierig? - dann lasst es uns einfach ausprobieren! -> Am 16. Oktober 2021**

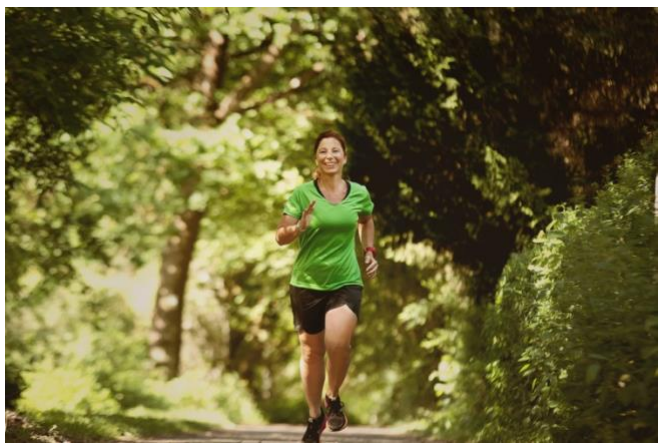
**Wir freuen uns auf Euch**

**Ina Devi Knoth.**



**&**

**Gerlinde Nentwig**



**Treffpunkt: Yoga Studio, Heegwaldstr. 17, 55595 Braunweiler**

Voraussichtlicher Tagesablauf:

Ca. 09:30 Einfinden, Willkommen

10:00 - 11:30 Laufen im Wohlfühltempo

12:30 genußvolles Mittagessen

14:00 - 14:30 Kurzer Austausch zum Thema Laufen und Ernährung

14:30 - 16:00 Atemübungen - Bedeutung des Atems integriert in die Meditation

Yoga - Dehnung durch den ganzen Körper und Körperlockerung

Danach Feedbackrunde mit gemütlichem Ausklang

Kosten: 65,- € pro Person inkl. Essen und Wasser/Tee

**Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, verbindliche Anmeldung bitte persönlich an uns: [gerlinde@nahelauf.de](mailto:gerlinde@nahelauf.de) oder [deviknoth@gmail.com](mailto:deviknoth@gmail.com)**

**Wenn Ihr Fragen habt, kontaktiert uns bitte einfach.**

Namasté