

Auszeit für Dich – Laufend Entspannen & Genießen

Am **26.09.2026** möchten wir mit Euch einen wundervollen Tag verbringen.

Für uns besteht dieser Luxus aus Laufen, Natur, Yoga und der Wertschätzung für frische regionale Lebensmittel.

Dafür musst Du weder ambitionierter Läufer noch fortgeschrittener Yogi sein, sondern einfach Lust haben, etwas Neues auszuprobieren.

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

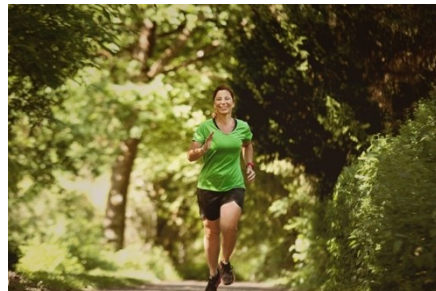
Neugierig? – dann lasst es uns einfach ausprobieren!

Wir freuen uns auf Euch!

Ina Devi Knoth

&

Gerlinde Nentwig



Tagesablauf mit Start um 09:30

Einfinden, Willkommen

Outdoorzeit mit Laufeinheit

Genussvolles Mittagessen

Atemübungen - Yoga - Dehnung für den ganzen Körper und Entspannung

Feedbackrunde mit gemütlichem Ausklang gegen 16:00 Uhr

Kosten: **89,- €** pro Person inkl. Essen und Wasser/Tee

Die Teilnehmerzahl ist Personen begrenzt, verbindliche Anmeldung bitte persönlich an uns:
gerlinde@nahelauf.de oder deviknoth@gmail.com

Wenn Ihr Fragen habt, kontaktiert uns bitte einfach.

Namasté

Yoga-Zentrum im Gasthaus zur Linde
Heegwaldstr. 17, 55595 Braunweiler