

Faszien-Training
auf Burg Liebstedt mit Andrea Scherer
&
Workshops
mit Andrea Scherer und Sandra Stock



Dez 24 / Jan / Feb 25

Einzeltrainings mit Andrea Scherer 12.-€

Berggasse 95 * 99510 Liebstedt

Anmeldung bei Raffael Zimmermann * 176 840 908 26 Anmeldung bei Andrea Scherer * andrea.cembalo@gmx.ch

Info * andrea-scherer.com

Samstag, den 21. Dezember 19.00 mit anschließendem **Apero**
Fokus Winteranfang **Schmerzfreiformen** zum Aufwärmen

Montag, den 23. Dezember 19.00
Schwerpunkt **Faszienrollen**

Samstag, den 28. Dezember 14.30 - 19.00
SEELENKLANG & HERZÖFFNUNG

Ein stimmungsvolles Ritual zum Jahresende
Faszien Yoga & Kakao Zeremonie & Kirtan

14.30 - 16.00 FaszienYoga **20.-€** (Anmeldung Andrea)

16.00 - 17.30 Uhr Umbaupause/ Tee&Kaffee&Plätzchen im Burg Cafe

17.30 - ca 19.00/19.30 JahresAusKlang mit herzöffnenden Mantren &
meditativen Ritual der Kakao Zeremonie **59.-€** * Kombiniert **79.-€**

Info und Anmeldung Sandra Stock * info@yogamitsandra.de

Montag, den 30. Dezember 19.00
Ganzkörper-Kraft-Training

Freitag, den 3. Januar 2025 19.00 mit anschließendem **Apero**
Schwerpunkt **Wirbelsäule**

Samstag, den 4. Januar 16.00 - 19.00
Yogastudio "Delight", Bad Sulza 75.- €
Yin-Yoga und Faszien-Training mit Sandra

Dienstag, den 28. Januar 19.00
Schwerpunkt **Hüfte / Knie**

Donnerstag, den 30. Januar 19.00 mit anschließendem **Apero**
Schwerpunkt **Schulter / Nacken**

Sonntag bis Freitag, 2. - 7. Februar 2025
INNER HEALING RETREAT - SYMPHONIE DES LEBENS -
Schöpferische Kraft und Integrität auf deinem Lebensweg
Sachrang im Chiemgau 816.- €

Dienstag, den 11. Februar 19.00
Schwerpunkt **Zwerchfell / Atmung**

Donnerstag, den 13. Februar 19.00 mit anschließendem **Apero**
Schwerpunkt **Gesicht, Augen, Kiefer**
zur Vorbereitung zum Valentinstag 🍷💕



Ich freue mich auf Euch!