

Wir laden herzlich ein zum
Tag der offenen Tür
Samstag, 09. November
14:00-19:00 Uhr

Lerne unser Yoga- und Therapeuten Team kennen:
mit Infos & Vorträgen rund um Gesundheit
verschiedene Yoga Schnupperstunden
gemütlich zusammen Sein
Mantrasingkreis

Specials:
- 10% Einsteiger
Rabatt
- Gewinnspiel
- vegetarisches
Buffet



Wir freuen uns auf Euch!
Team ZeitRaum

Grabenwiese 19, 83623 Ascholding
www.zentrum-zeitraum.de

Programm Tag der offenen Tür am 09. November



Yoga Schnupper- stunden

14:30-15:00

Was ist Yoga-
Einführung Integral Yoga
mit Tanja & Caro

15:15-15:45

Yoga mit Musik & Klang
mit Kathi & Maja

16:00-16:15

Die Kraft des Atems -
Einführung in Breathwork
mit Maja

16:30-17:00

Restoratives Yoga -
Kunst der Entschleunigung
mit Alex

18:30-19:00

Tiefenentspannung &
gemeinsamer Abschluss



Vorträge rund um Gesundheit

14:15-14:30

Hochsensibilität bei Kindern
erkennen und verstehen
mit Julia

15:00-15:15

Berufliches Coaching aus
ganzheitlicher Sicht
mit Manfred

15:30-15:45

Chronisch erschöpft - Wie
funktioniert unser Nervensystem
mit Tanja

16:00-16:15

Hypnose - meditative
Phantasiereise
mit Stefan

16:45-17:00

Rolfing - sanfte
Faszienmassage
mit Udo

