



## HerzLicht ein Wohlfühltag für Frauen

Bei vielen Frauen ist der Terminkalender rund um die Uhr prall damit gefüllt, für andere da zu sein. Dies ist verbunden mit allerhand Verpflichtungen rund um die Familie und den Beruf.

Doch, wie der Begriff **Verpflichtung** schon sagt, gibt es zum einen die Pflicht und zum anderen das Ich.

*Wie viel Zeit hat Frau für sich?*

Die Veranstaltung „HerzLicht“ bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich eine bewusste Auszeit zu gönnen. Einen Tag, um einfach nur „Da-zu-Sein“. Einen Tag zum innehalten, wahrnehmen, sich wieder zu spüren und dabei gute Gespräche mit anderen Frauen zu führen, die Batterien wieder aufzuladen und mit neuen Gedanken-Impulsen und frischem Schwung wieder Vitalität für den Alltag zu gewinnen.

### „HerzLicht“ – der perfekte Tag zum entspannen und Kraft schöpfen.

Ein Tag für alle Frauen, die sich wieder entdeckt haben oder entdecken wollen, sich wertschätzen und wissen, wie wichtig es ist, sich selbst Gutes zu tun.

Beate Ihrig (Pause vom Alltag, Yoga Kurse & Workshops, Ayurveda Coaching & Kochkurse) und Sylvia Galonske (Theta Healing ® Pfungstadt, Firmen- und Privatcoaching) haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt und begleiten die Teilnehmerinnen gemeinsam durch die Veranstaltung.

### **Wann? wo? Wie? Samstag, den 28. März 2020 in Pfungstadt**

Ankommen zwischen 13:00 und 13:30 Uhr. Wohlfühlprogramm von 13:30 bis 17:30 Uhr.

Der Wohlfühltag beginnt mit einer wärmenden ayurvedischen Teespezialität und auf dem weiteren Programm stehen: Spezielle Yoga- und Entspannungs-Übungen für und gegen den Stress im Alltag. Sowie die Begegnung mit dem inneren Kind - eine tiefe Liebesbeziehung zu sich selbst. Stimmungsvolle Musik und fröhliches Miteinander. Bewegungs-Meditation um loszulassen und in eine höhere Schwingung zu kommen, Mini-Massage-Einheiten - einfach weil sie gut tun! Dazwischen immer wieder inspirierende Gespräche und guter Gedankenaustausch. Das „Seelen-Coaching“: Eine Gruppen-Mentalreise führt zu mehr Klarheit, Selbstwert und Selbstfürsorge. Abgerundet wird dies alles durch einen genussvollen Ayurveda Gaumenschmaus.

### HerzLicht: Ein Entspannungstag für Frauen, der glücklich macht!

Dieses Yoga, Ayurveda und Coaching-Special ist gedacht für alle Frauen ab 16 Jahren. Die Teilnahme kostet 80 Euro pro Teilnehmerin und beinhaltet alle Aktivitäten sowie Verpflegung. Komm alleine oder bringe Deine Freundinnen mit! Was Frau zum Mitmachen braucht: Bequeme Kleidung, falls vorhanden Übungsmatte, gute Laune und Lust auf neue Selbst-Erfahrungen.

Weitere Informationen und Geschenk-Gutscheine für die Veranstaltung gibt es bei Beate Ihrig per Telefon/WhatsApp Nr. 0151 24241540. Schriftliche Anmeldung und verbindliche Platzreservierung per E-Mail an [info@pause-vom-alltag.de](mailto:info@pause-vom-alltag.de). Anmeldeschluss ist der 26. März 2020.