

Annegret Schwarz

Ich lade Dich ein mit allen Sinnen zu genießen!!! Eine individuelle Reise die Frische, Duft, Farbe, Form, Geschmack und Lebendigkeit der Zutaten mit Achtsamkeit zu entdecken. Gewürzt mit Humor und einer Prise Meer-Salz.



Mobil: 0172 732 40 97
kontakt@vitalpraxis-morgentau.de
www.vitalpraxis-morgentau.de

Marlis Kretschmer

Ich lade dich ein, dem Leben tanzend zu begegnen. Du bist eine einzigartige Frau hier auf Erden und bereicherst mit deinen Farben die Gemeinschaft. Im bewegenden Tanz wird ein Meer aus Freude, Liebe und Lebendigkeit entstehen.



Mobil: 01577 830 63 42
info@biodanza-dessau.de
www.biodanza-dessau.de

vom 11.-17.10.2019

mit Annegret Schwarz und
Marlis Kretschmer

Im Holthof Wendelstorf

Eine kulinarische Reise mit Tanz und Meer für Frauen



Eine Wohlfühl-Woche für dich!

Liebe Teilnehmerin,
sei herzlich eingeladen zu dieser besonderen,
bewegenden Reise mit farbenfrohen,
genussvollem Essen und Ausdruck deiner
Lebensfreude durch Tanz.

Wir sprechen alle deine Sinne durch Nahrung für
Körper, Geist und Seele an.

Fühle dich wohl in der Gemeinschaft und genieße
sowie zelebriere dein Frau-Sein.

Unser Tag

Die Tage sind thematisch eingeteilt.

- ø Mit einer Meditation begrüßen wir den Tag.
- ø Atmen die frische Meeresluft.
- ø Tanzen mit Leichtigkeit unser Leben.
- ø Erfahren Wissenswertes über Lebensmittel
und ihre vielfältige Verwendung.
- ø Kreieren gemeinsam farbenfrohe und
wohltuende Gerichte



Der Holthof

Der Holthof in Wendelstorf nahe der
Ostsee bietet uns eine wunderbare
Unterkunft und einen schönen
Seminar-Tanz-Raum.
www.holt-hof.com

Annegret und Marlis laden diese
Reise mit Nahrung` auf
verschiedensten Ebenen für alle
Sinne.

Teilnahme

Mit deiner Teilnahme, wird diese
einzigartige, tanzend - kulinarische
Reise möglich.

6 Tage Seminar kosten dich 675B
inklusive - Übernachtung in 2-3 Bett
Zimmern und Verpflegung.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist
begrenzt.

Bitte gebe uns bis spätestens
01.08.2019 eine verbindliche
Anmeldung.

Für weitere Informationen melde
dich bitte bei uns. Du erhältst dann
ausführliche Informationen über den
Ablauf der Veranstaltung sowie die
Teilnahmebestätigung.

Wir freuen uns auf dich, ganz getreu
dem Motto:

Wohlfühlen
Genießen
Bewegen
Meer

Wohlfühlen - Genießen - Bewegen - Meer