

Sonntag, 04.12.22  
10:00-13:00

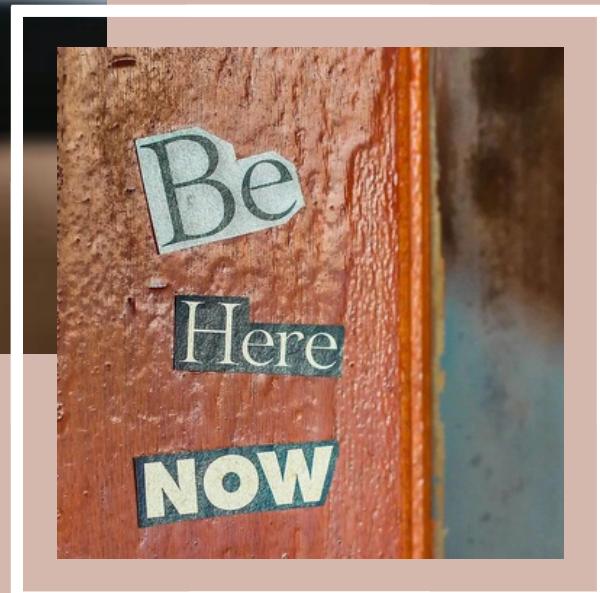
HOF STRUPBACH, 35444 BIEBERTAL

# RUHE FINDEN IN EINER SCHNELLEN ZEIT



BITTE VERBINDLICH  
ANMELDEN UNTER:  
[maren-ampt@posteo.de](mailto:maren-ampt@posteo.de)  
(auf Spendenbasis)

10:00 Ankommen  
10:15 Bodyscan  
11:00 Pause  
11:10 Achtsames Yoga  
11:40 Pause  
11:50 Sitzmeditation  
12:30 Mittagessen  
13:00 Ende



BITTE GEMÜTLICHE KLEIDUNG UND  
WARME SOCKEN MITBRINGEN