



Andreas Frey

Hypnomastercoach/Physiotherapeut
Entspannung durch Hypnose/Trance
01 76 / 31 58 62 68
info@fitundfrey.de
www.fitundfrey.de



Katja Schwarz

Yogalehrerin BDY/EYU
01 76 / 15 55 55 02
katja.schwarz@koblenz-yoga.de
www.koblenz-yoga.de

Yoga & Relaxtage

mit **Katja Schwarz & Andreas Frey**

Yoga für Einsteiger u. Fortgeschrittene
Meditation
Trancearbeit / Hypnose
Walking / Nordic Walking

16.-18. September 2016

28.-30. Oktober 2016

20.-22. Januar 2017



TERMINE & HOTELPREISE

16.- 18. September 2016

Parkhotel / Weiskirchen 2 Ü / DZ / VP 223,- € p.P.

28.-30. Oktober 2016

Schloßhotel Petry / Karden 2 Ü / DZ / VP 198,- € p.P.

20.- 22. Januar 2017

Hotel Zugbrücke / Grensau 2 Ü / DZ / HP 224,- € p.P.

Einzelzimmer auf Anfrage

ANREISE

Freitag 15.00 – 18.00 Uhr

SEMINARZEITEN

Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr

VERPFLEGUNG

VP/HP inkl. Kaffee / Tee / Obst / süße Snacks in den Pausen

SEMINARGEBÜHR

135,- €

Ein Wochenende zum Aufladen,
Regenerieren und Verwöhnen.

Finde mit Yoga, Meditation und
tiefenwirksamen Entspannungs-
techniken zu innerer Ruhe.

Lerne diese Übungen/Techniken
kennen und integriere sie gewinn-
bringend in deinen Alltag.

Wandern/Nordic Walking in herrli-
cher Natur rundet das Entspan-
nungswochenende ab.

