

Stimmen unserer Teilnehmerinnen:

"Das Wochenende war Balsam für unsere gestressten Seelen. Die 3 Kursleiterinnen waren jede für sich authentisch & einzigartig. Gemeinsam ergab es dann ein wunderbares Ganzes. Am Ende des Wochenendes war aus einem kleinen Haufen Fremder, eine Gruppe Gleichgesinnter geworden Immer wieder gerne!" (Madlen)

"3 wundervolle Tage, von 3 wundervollen Frauen initiiert, vollgepackt mit schönen Dingen. Klangmassage, Waldspaziergänge, Gespräche mit mir völlig fremden Frauen & doch als ob wir uns schon ewig kennen. Ein gelungenes Achtsamkeits-Wochenende. Ich freue mich auf das nächste Mal." (Doreen)



Susann
Wolf



Yogatrainerin,
Personaltrainer

Soli
Yotan



Wellness-/
Gesundheitstrainerin

Christine
Klenke



HP für
Psychotherapie,
Klangtherapeutin

Wir freuen uns auf Dich

Von Frauen für Frauen

Gönn Dir ein erholsames & berührendes
Wohlfühl-Wochenende, um wieder ganz bei
Dir anzukommen.



Faszien- & Klang-Yoga - Wandern
Massagen - Klang - Sauna
Achtsamkeit & ätherische Öle im Alltag
Raum für Dich & Deine Anliegen

30.10. - 02.11.2025

Gelegen im wunderschönen Osterzgebirge, bildet das Haus Gaia in Frauenstein den Rahmen für unseren Frauen-Herbst-Workshop.



Beginn: 30.10.2025, 17 Uhr
Ende: 02.11.2025, 11 Uhr
Ort: Haus Gaia – Dorfstr. 116
09623 Frauenstein OT Nassau

Kapazität: 12 TeilnehmerInnen
Deine Investition in Dich: 525,- € inkl. VP/EZ
Early Bird: 485,- € inkl. VP/EZ bis 28.02.2025
Anmeldeschluss: 30.09.2025

Kontakt & Anmeldung:

info@fitness-gesundheitscoach.de
0176 2345 5636

Ein Wochenende für alle,
die sich mehr Gelassenheit, inneren Frieden,
Austausch unter Gleichgesinnten &
Rückkehr zur Ganzheit wünschen.

Das darfst Du erwarten:

- zur Ruhe kommen – Entspannen – Loslassen
- Freude an Bewegung (Faszien- & Klang-Yoga, Wandern & Natur entdecken)
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag, wie heilsames Atmen & Körperwahrnehmung
- berührende Massagen mit äther. Ölen, Klangschalen oder Deiner Fußreflexzonen
- Impulsvorträge zu: gesunder Schlaf, Einführung in die Welt der äther. Öle, die Magie der Rauhächte & Leben im Einklang mit den weiblichen Jahreszeiten
- Herstellung Deines eigenen Raumsprays mit äther. Ölen & Mandala-Steine bemalen
- Saunieren mit Energieausgleich von 10€ pro Abend
- Deine Rückzugsmöglichkeit im EZ mit DU/WC & Vollpension (vegetarisch/vegan)