

Kleine Auszeit. Große Wirkung.

Zusätzliche *Wohlfühlmomente* für Körper, Kopf und Nervensystem.

Juni 2026 bis Oktober 2026

Manchmal braucht es nicht viel. Nur einen bewussten Atemzug. Eine sanfte Berührung. Einen Moment, in dem der Körper loslässt und der Kopf kurz Pause macht. Unsere zusätzlichen Auszeit-Angebote schenken dir genau das: mehr Ruhe, mehr Energie, mehr gutes Gefühl.

Breathwork – Tiefenentspannung & Regeneration mit Rosa	Sanfte Atemtechniken helfen dabei, Stress loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Ideal zum Abschalten, Durchatmen und Regenerieren. <i>Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr</i> <i>49 EUR pro Person</i>
Breathwork Experience – Aktivierung & Tiefenentspannung mit Rosa	Eine wohltuende Kombination aus Bewegung, aktivierendem Breathwork und tiefer Entspannung. Für mehr Energie, innere Klarheit und ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl. <i>Jeden 1. Samstag im Monat 10:00 – 11:30 Uhr</i> <i>49 EUR pro Person</i>
Jin Shin Jyutsu mit Angela	Sanfte Berührung und achtsame Entspannung helfen dabei, Spannungen zu lösen und neue Balance für Körper und Geist zu finden. <i>Montag 17:30 – 18:30 Uhr</i> <i>Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr</i> <i>35 EUR pro Person</i>
Personal Training mit Alex	Noch ein bisschen persönlicher? Personal Training für alle, die gezielt trainieren, an ihrer Technik feilen oder einfach eine Extraportion Motivation mitnehmen möchten. <i>Individuell buchbar und gegen Gebühr möglich</i>