



ENTSPANNUNGS- ABENDE

Jänner - Feb. 2025

Das erwartet dich:

- Komme an in deinem **“Auftankraum”** und lass **Anspannungen des Tages los**
- Fördere deine Ruhe und Gelassenheit durch verschiedene **Entspannungsübungen, somatische Übungen und Atemtechniken**
- **Meditationen** zum Wohlfühlen und Stärkung deiner Stressresilienz (inkl. Mikronährstoff-Tipps)
- Austausch in einer kleinen Gruppe

Termine & Anmeldung

**Donnerstags: 23.01, 06.02., 20.02.,
jeweils 18:00 - ca. 19:15 Uhr;
Kleine feine Gruppe max. 10 TN**

Ort: Bewegungsraum, Praxis in Motion, Eisenstädter-Str. 2a · 7011
Siegendorf

Investition in dich selbst: € 20 bei Einzelbuchung

Spezialangebot: Bei Buchung des **3-Paket € 55**

**NEUJAHRSGESCHENK: Bei Buchung bis 06.01.2024 Jahresauftakt mit
Kakao + 3 Entspannungsabende: 99 € (statt 125 €)**

Anmeldung unter: 0670/55 33 803



Mag. (FH) Brigitte Spiess, MA

+43 670 55 99 803

brigitte.spiess1983@gmail.com

www.brigittespiess.com

Brigitte Spiess

EMBODIMENT PRACTITIONER-KINESIOLOGIN -
COACH - VEG.ERNÄHRUNG- MINDSET -
ACHTSAMKEIT - INNERE BALANCE- LÖSEN
VON STRESSMUSTERN - KURSE &
WORKSHOPS (FIRMEN & PRIVAT)



Jahresauftakt MIT HERZERWÄRMENDEN KAKAO



Das erwartet dich:

- **Einführung in die Welt des Rohkakaos** – Entdecke die wertvollen Nährstoffe und die Geschichte dieses besonderen Superfoods.
- **Gemeinsames Kochen** – Wir bereiten gemeinsam einen nährenden, aromatischen Kakao zu.
- **Geführte Kakaozeremonie** – Ein Ritual der Achtsamkeit, begleitet von Reflexionsfragen, die dir Raum für deine Wünsche und Ziele geben.
- **Meditative Impulse und Geschichten** – Lausche inspirierenden Erzählungen und erhalte Denkanstöße für das neue Jahr.

Besonderes:

- **Wissen- und Erlebnisworkshop:** Entdecke und erlebe die tiefgreifende Wirkung des Kakaos.
- **Exklusive Kleingruppe:** Maximal 9 Teilnehmer:innen für eine persönliche und achtsame Atmosphäre.
- **Inspiration und Verbundenheit:** Ein Abend voller Genuss, Reflexion und neuer Energie.

Termine & Anmeldung



Samstags: 18.01.2025 17:00 Uhr - ca. 19:30 Uhr

Ort: Bewegungsraum, Praxis in Motion, Eisenstädter Str. 2a · 7011 Siegendorf
Investition in deine genussvolle Auszeit: € 65

Bei Einzelbuchung bis 06.01.2025 - schreibe "NEUJAHR" & erhalte deinen JAHRESAUFTAKT um 39,90

(inkl. hochwertigen Rohkacao, Workbook & Zubereitung eines kleinen Snack)

Verbindliche Anmeldung unter: (0670/5599 803)



Mag. (FH) Brigitte Spiess, MA

+43 670 55 99 803

brigitte.spieess1983@gmail.com

www.brigittespiess.com

Brigitte Spiess

EMBODIMENT PRACTITIONER-KINESIOLOGIN -
COACH - VEG.ERNÄHRUNG Trainer- MINDSET -
ACHTSAMKEIT - INNERE BALANCE- LÖSEN VON
STRESSMUSTERN - KURSE & WORKSHOPS
(FIRMEN & PRIVAT)

