



**Nicole Pendzich**  
Meditations- und Reikilehrerin



**Donna Danton**  
wellBEing

Yoga, Körper & Atemarbeit



# Workshop Lebensfreude zum Mitnehmen - Meditation und Yoga

Für mehr Leichtigkeit, Entspannung & Lebenskraft. Geeignet für ALLE, auch für Unerfahrene & Senioren.

WAS	WANN	WO
Balance	07.04.2017	Krefeld***
Energie	12.05.2017	Viersen**
Freude	16.06.2017	Willich*
Liebe	15.09.2017	Willich*
Ziele	20.10.2017	Krefeld***
Loslassen	10.11.2017	Viersen**
Heilung	29.12.2017	Willich*
Anfangen	26.01.2018	Krefeld***
Ziele	16.02.2018	Viersen**
Leichtigkeit	23.03.2018	Willich*

jeweils freitagabends von 18:30 - 21:00 Uhr

## WAS

### Der Weg zu sich selbst ist der Weg in ein erfülltes Leben

Mit Leichtigkeit und Ausgeglichenheit in den Alltag: Die Haupt-Ursachen für viele seelische und körperliche Beschwerden sind Stress und Spannungen. Meditation und Yoga helfen uns, diese abzubauen.

Unsere Werkzeuge sind Atemtechnik, Übungen zur mentalen und körperlichen Entspannung sowie zur Schärfung der Achtsamkeit (auch im Alltag anwendbar), Themen- und Bildmeditationen mit Musik, sanfte Yogaübungen und Stretching. So lösen sich Blockaden und wir gewinnen ein besseres Gespür für uns selbst. Unsere Lebensenergie kommt wieder in Schwung – die Voraussetzung für Lebensfreude und Vitalität!

## WOHOO

### Einige Aussagen unserer Meditation & Yoga – Teilnehmer:

- „ Ich war das ganze Wochenende danach energiegeladent! “ – Andreas
- „ Unglaublich beruhigend! Ich bin dankbar, dass ich teilgenommen habe .“ – Diana
- „ Fantastische Zusammenarbeit und Ergänzung von Donna und Nicole .“ – Nina

Wir freuen uns auf Euch!  
Donna und Nicole



## WO

### Veranstaltungsort

- \* easyFit 2, Willich
- \*\* Yoga NETTwork, Viersen
- \*\*\* Salvea Sports, Krefeld

### Kostenbeitrag

25,- Euro bei Buchung Einzel-Workshop,  
115,- Euro bei Vorab-Anmeldung zu 6 Terminen (unabhängig vom Veranstaltungsort)

### Anmeldung

Per E-Mail: [mail@donnadanton.de](mailto:mail@donnadanton.de) oder [info@herzens-freiheit.de](mailto:info@herzens-freiheit.de)  
Per Handy: 0157-30446377 (via Anruf oder SMS)  
Online unter: [www.donnadanton.de](http://www.donnadanton.de)