

Mama - Zeit Wochenende

IM JUFA KNAPPENBERG / KÄRNTEN

17.-19.04.2020

MARTINA WRULICH

Wir alle sind Mamas. Unser Fanclub schläft nie. Wir lieben es, und missen dennoch unsere Ich-Zeit. Wie wäre es, ein Wochenende lang Familie und Ich-Zeit zu kombinieren? Angepasst an deine Bedürfnisse. Kurze, einstündige Yogaeinheiten und das mehrmals am Tag sind am Timetable. Sollte es mal so sein, dass Mama genau dann gebraucht wird, wenn Yoga ist, dann komm und geh einfach - in aller Ruhe und Verständlichkeit. Weil es uns ja allen gleich geht.

Ich freu mich auf dich und deine Familie,

Martina



DEIN WOCHENENDE

Freitag

17:00-18:00

Gute Nacht Yoga

Samstag

07:00 - 08:00

Sanftes Morgenyoga: Atmung und Länge spüren

08:00 - 10:00

Frühstück

10:00 - 11:00

Restorative Yoga: zur Entspannung der starken Mama-Arme

11:00 - 14:00

Lange Mittagspause

14:00 - 15:00

Supermum: Aktives Yoga für Rumpf und Co.

16:00 - 17:00

Massage und Yoga für die Frau

Ab 17:00

Familienzeit, Abendessen und Sauna

Sonntag

08:00 - 09:00

Individuell von der Gruppe gewünschte Yogaeinheit

YOGA

6 Einheiten an 3 Tagen

180 Euro pro Person

UNTERKUNFT

10% Rabatt auf das Zimmer im

JUFA Knappenberg inklusive

Halbpension und Nutzung

Saunalandschaft

ab 74,50 EUR

pro Person/Nacht

**Auch für
Schwangere
geeignet**

Anmeldungen über: knappenberg@jufa.eu

Zeit für sich haben / Wissen, dass mein Kind umsorgt ist / Aufatmen / Arme und Rücken entlasten / Sich freier bewegen / Abschalten / Loslassen