

Krafttage

Reset & Bewegung

Besonderheit: Die Krafttage verbinden Natur, Bewegung, Sport und Achtsamkeit. Du atmest durch, lässt los und findest klar, geerdet und lebendig zu dir zurück. **Für wen:** Für alle, die neue Energie tanken, Körper und Geist stärken und in der Natur zu innerer Klarheit und Balance finden möchten.



Bewegung & Natur: Bewusste Naturflows, Fitness oder Waldbewegung schenken Kraft, Präsenz und Erdung.



Atmung & Achtsamkeit: Atemübungen, Meditationen, Stretching & Sound Healing öffnen den Raum für Klarheit und inneren Frieden.



Gemeinschaft & Auftanken: Inmitten von Natur, gutem Essen und Gleichgesinnten findest du Ruhe, Inspiration und neue Lebensenergie.

TERMINE

COMING SOON



Die nächsten Krafttage sind in Planung

Abonniere den Newsletter, um als Erste:r die neuen Daten und Themen zu erhalten.

