



# Selbstfürsorge Ein Tag für mich



Heike Leuchter

Yoga | Humanenergetik | Psychologische Beratung | Pädagogik

# Seminartag

Ein Tag für dich, um in entspannter Atmosphäre deinen Bedürfnissen näher zu kommen und zu erkennen, was dir wirklich guttut und was dich nährt. Eine sanfte Yogapraxis & Yoga Nidra bringen dich anschließend in eine ganzheitliche Balance und stärken dein Immun- und Nervensystem.

## Selbstfürsorge

Mitzubringen: Schreibsachen, Farben, Tagebuch oder kleines Heftchen, bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke/Kissen

Seminarleitung: Heike Leuchter, [www.heikeleuchter.at](http://www.heikeleuchter.at)

Ort: PINA Feldkirch, Schubertplatz 3

Ausgleich: € 108

25.02.23  
9:00 Uhr  
bis 17:00 Uhr

Anmeldungen bitte bis 31.01.23 unter  
[info@heikeleuchter.at](mailto:info@heikeleuchter.at) oder telefonisch unter 0650 8608764;  
begrenzte Teilnehmer:innen Zahl