

# Adventszeit

*mit Stefanie & Daniela*



Yoga - Brunch & duftende Impulse

**30.11.2025    8.30-13 Uhr**



Wenn sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt, die Natur sich immer mehr zurückzieht, um Kraft für einen Neubeginn zu sammeln, ist auch für uns Zeit, innezuhalten, ganz bei uns selbst anzukommen, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum zum Entschleunigen, Spüren und Auftanken – begleitet von achtsamen Bewegungen, einem nährenden Frühstück und wohlthuenden Düften. Lass dich tragen und schenke dir selbst eine Auszeit vom vorweihnachtlichen Trubel.

Eine Einladung für dich – den ersten Advent und den Zauber der stillen Zeit bewusst spüren.

## Yoga - Brunch & duftende Impulse

### 30.11.2025 8.30-13 Uhr

Was dich erwartet

- 🌿 Eine wohlthuende und vitalisierende Yogaeinheit
- 🍽️ Ein genussvoller Brunch – liebevoll & nährend zubereitet
- 🌸 Dein persönlicher Duft – spüre die heilsame Kraft naturreiner ätherischer Öle
- 🌟 Kreative Aroma-Session – Fußbadkugeln mit deinem Duft zum Mitnehmen
- 🌟 Impulse, die verbinden - kleine Rituale, die dich im Alltag stärken & tragen
- 👯 Zeit zum Genießen und Austausch mit Gleichgesinnten

Damit genug Raum für dich persönlich bleibt sind die Plätze begrenzt!

- 📍 Freihof Sulz, Rosensaal
- 👤 Mitzubringen: Yogamatte, evt. kleine Trinkflasche
- 💜 Ausgleich: 89€ für Yoga und Aroma-Session inkl. Fußbadkugeln zum Mitnehmen, zuzüglich € 24,- für den Brunch vor Ort

Anmeldungen gerne bei Daniela:  
daniela.gstoehl@gmail.com oder +43 650 8804851

Wir freuen uns auf eine kraftvolle, genussvolle und wohlthuende Zeit mit dir!

Daniela und Stefanie

Eine gemeinsame Kooperation von  
[www.itsyouyoga.com](http://www.itsyouyoga.com) & [www.sinnes-wandel.at](http://www.sinnes-wandel.at)

