

VITAL *Balance*



Impulse und praktische Wege für mehr innere Ruhe

Für Menschen, die im Alltag viel tragen, viel geben und sich nach echter Ruhe und Balance sehnen.

Ein Tag, der dich dabei unterstützt, aus Anspannung und Dauerfunktionieren zurück in Regulation und Selbstverbindung zu finden.

Das erwartet dich:

- ✓ Nervensystem verstehen & durch Breathwork und gezielte Nährstoffimpulse spürbar regulieren
- ✓ Körper, Atem & Bewegung als Schlüssel zur inneren Balance nutzen
- ✓ Emotionen bewusst begegnen – mit Klangreise & Reflexion zur Traurigkeit
- ✓ Tiefe Regulation durch Gong, Kundalini, Kriya
- ✓ Kräuter & ätherische Öle als sinnliche Begleiter für mehr Stabilität im Alltag
- ✓ Wertvolle Impulse & alltagstaugliche Tools zum mitnehmen (Workbook inkl.)

 **07 Juni 2026** Ankommen ab **9:45 Uhr**
Beginn 10:00 Uhr · Abschluss ca. 16:30 Uhr

 **Waldgarten Britz Vereinshaus**
Leonberger Ring 54 | 12349 Berlin

Sichere dir jetzt deinen Platz
QR-Code scannen und anmelden
Frühbucherpreis bis 30.04.: 88 €



99 €* inkl. Getränke & Vitalbuffet