

# WOHLFÜHLTAG

Wellness | Genuß | Spaß

## Herzlich Willkommen!

Ankommen, den Alltag ablegen, Spaß haben und genießen an einem Ort der Kraft in der Wellness-Scheune-Probstei.

An diesem Tag werdet Ihr den Gleichklang von Seele, Geist und Körper während dieses Wohlfühlprogramms neu kennenlernen.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Euch.

Liebe Grüße

Gaby + Anke

## Weitere Informationen

Gaby Arendt: 0151 12016228

Anke Attmann: 0171 8307251

[www.die-wellness-scheune.de](http://www.die-wellness-scheune.de)



## 11.05.2019

### Ablauf:

13 Uhr Ankunft

- Begrüßung mit einem Smoothie

- Hand- und Fußpeeling mit anschließendem Fußbad

13.45 Uhr Yoga-Flow

- leichte Yogaeinheit um fit in den Frühling zu starten

15 Uhr Tee und Kuchen

- Tee vom Kräuterpflug in Kiel und gesunder Kuchen

ab 15 Uhr Behandlung

- Fußreflexzonenmassage oder klassische Rückenmassage

16.30 Uhr Entspannungsmeditation

Kosten 40€ pro Person

