



# WinterMixArt

## Der ONLINE WOHLFÜHLTAG

### 13. Dezember



**Du kannst den ganzen Tag buchen oder einzelne Einheiten.**

**Alle Einnahmen gehen an das Frauenhaus Braunau**

#### **8-9:15 Uhr Einstimmende Morgeneinheit**

Kurze **Räucheranleitung mit Christina**. Christina hat uns eine spezielle Mischung für diesen Tag zusammengestellt. Dann können wir, wenn auch an unterschiedlichen Orten, in die selbe „Wolke“ tauchen. Du bekommst auf Wunsch die Räuchermischung für 4,- vorab.

#### **Meditation & Atemübungen mit Gabi**



#### **9:30 Uhr Frühstückszeit**

Das Rezept für einen warmen, winterlichen Brei bekommst du bei der Anmeldung.

#### **11 Uhr Flow Yoga Einheit mit Livemusik mit Liesa, Gabi & Rainer**

Es wartet eine herzöffnende Yogapraxis auf dich. Achtsam und fließend ausgeführte Bewegungsabläufe aus dem Yoga werden begleitet von sanften Gitarren- & Harmoniumklängen. Schritt für Schritt bauen wir eine Yoga-Choreographie mit tänzerischen Elementen zum Lied „Tausend Formen“ (Oehl) auf, das uns die Musiker aus dem Hause Fink interpretieren werden. 15,-

#### **12:30 Uhr Zeit für's Mittagessen**

Du bekommst entweder ein Rezept bei der Anmeldung oder du kannst dir auf Bestellung am Vortag ein Glas mit dem Curry (8,-) bei Gabi abholen.