FKK Workshops

Dein Training für mehr Leichtigkeit.

Stärke deine Füße, bewege deinen Körper + befreie deinen Kopf.

Claudia Heimes

Body&Mind Trainerin | Sennerin

BEWEGE DEINEN KÖRPER!

Claudia zeigt Dir, wie Du mit **sanfter Fitness** und Achtsamkeitsübungen, **Stress abbauen** neue **Lebensenergie** wecken, körperliche **Verspannungen lockern** und **Ruhe in deinen Geist** bringen kannst. Nach diesem Training fühlst du dich rundum **glücklich + entspannt**.

www.claudiaheimes.de

Diana Humpel

Lauf- und Barfuß Coach

STÄRKE DEINE FÜSSE! Diana zeigt dir, wie du mit einfachen **Barfußübungen** deine **Gesundheit**, Stabilität und Verbindung zur Natur verbessern kannst. Stärke deine Füße und finde deine **Balance** – für mehr **Wohlbefinden**, Kraft und Beweglichkeit im Alltag. Freue dich über eine bessere Körperhaltung, weniger Verspannungen und mehr Energie.

www.lebe-dein-leben.art

Sandra Elfers

Gesundheitscoach & Resilienztraining

BEFREIE DEINEN KOPF: Sandra zeigt dir, wie du mit einfachen **mentalen Übungen** und kleinen **Routinen** mehr **Klarheit**, **Resilienz**, **Lebensfreude** und innere **Ruhe** in deinen Alltag bringst. Stärke deinen Geist, finde deine **Balance** und schöpfe neue **Energie** – für mehr Gelassenheit, Fokus und **Leichtigkeit** im Leben.

www.natuerlichwertvoll.de

Mögliche Termine: 27. Juni | 04. Juli | 11. Juli | 18. Juli jeweils 9-11.30 Uhr

Wunschtermin angeben | Ort: Heideweiher | 39 Euro

Bring gute Laune + kleines Handtuch + Unterlage für die Übungen mit.

Wir freuen uns auf DICH. Melde dich gleich hier an