

WOHLFÜHLTAGE

Bewegung & Gesundheit

DIR SELBST GUTES TUN!

Sa 09:00-14:30 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Natalie, Sabine, Melanda und Lisa

Erlaube dir, in einer Welt, in der wir so oft für andere da sind, einmal ganz für dich selbst da zu sein. Schenke dir einen Tag, um innezuhalten, aufzutanken und dich neu zu spüren. Unsere Wohlfühltage laden dich ein, den Stress des Alltags loszulassen und in eine **Atmosphäre von Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden** einzutauchen.

Dich erwartet ein abwechslungsreiches **Bewegungs- und Entspannungsangebot**, bereichert durch achtsame Pausen und Genussmomente. Alles steht im Zeichen eines Ziels: Dir selbst Gutes zu tun für Körper, Geist und Seele.



Eupen	Sa	18.04.26	09:00-14:30	69 €	EU100-1
Eupen	Sa	19.09.26	09:00-14:30	69 €	EU100-2

WORKSHOPS

Neues Entdecken!

WORKSHOPS

So 09:30-11:00 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Lisa

In unseren Workshops stehen Bewegung, Wahrnehmung und Regeneration im Mittelpunkt.

Lympe & Faszien kombiniert sanfte Bewegungen und gezielte Techniken, die den Lymphfluss anregen, fasziale Spannungen lösen und für mehr Leichtigkeit im Körper sorgen.

Verspannter Nacken & Kiefer: Bei Verspannungen im Nacken- und Kieferbereich können einfache Übungen, muskuläre Anspannung lösen und Beschwerden im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich nachhaltig lindern.

Faszien & Kraftsport zeigt, wie geschmeidige, elastische Faszien Kraft, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit im Training verbessern.

Atmung & Entspannung vermittelt wirkungsvolle Atem- und Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit, Ruhe und innere Balance im Alltag.

Lympe & Faszien	14.12.25	10 €	EU116-1
Verspannter Nacken & Kiefer	25.01.26	10 €	EU116-2
Faszien & Kraftsport	22.02.26	10 €	EU116-3
Atmung & Entspannung	22.03.26	10 €	EU116-4