

# Vital- und Yogapraxis Constanze Ebert

...weil jeder Mensch einzigartig ist.



*Der Wert von etwas bemisst sich an der echten  
Aufmerksamkeit, die wir diesen schenken.*

*Wieviel Aufmerksamkeit schenkst Du Dir?*

Mit Leichtigkeit und Freude einen gesunden Lebensstil pflegen  
und dabei mehr Energie und Entlastung in Kopf und Bauch spüren.....

**Basis für Dein Wohlbefinden:  
Ernährung / Innere Einstellung / Atmung/Bewegung**

Wer ein Ziel hat, kann ankommen...

**Bist Du dabei? ( 2.3.–21.3. 2024 )**

In einer kleinen Gruppe... bewusst (da) sein und bewusst (er) werden...  
„Du bist, was Du isst!“ „So wie Du atmest, so bist Du!“ ...  
“raus aus dem Kopf und rein in den Körper!“ ... spüren, intensiver Austausch und direktes Erleben ...  
für Freude und Leichtigkeit in Kopf und Bauch ... alltagstauglich und nachhaltig...

25 Entlastungstage für DICH – alltagstauglich und nachhaltig.

Samstag, 2. 3. 2024, 10.00 – 12.00 Uhr, Einführung/Zielsetzung

Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr, 7.3. / 14.3. / 21.3. 2024 Praxis

350,- Euro zzgl. MwSt.

(Plätze begrenzt)

**Anmeldungen per Email oder telefonisch unter:**

Constanze Ebert, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein

Telefon (03745) 75 16 31, Mobil: 0151-588 947 69, E-Mail kontakt@vitalpraxis-vogtland.de, www.vitalpraxis-vogtland.de