

1.- 4. Advent 2025

Liebe, Licht
&
Leichtigkeit

Komm zur Ruhe im
Advent

ONLINE



19.45 - 20:30 Uhr

Die Adventszeit ist oft alles andere als besinnlich. Zwischen Terminen, Verpflichtungen und Erwartungen bleibt kaum Raum für das, was es eigentlich sein könnte: eine Zeit des Ankommens, der Verbundenheit und der inneren Ruhe.



In dieser Auszeit darfst du dir genau das schenken:

*Momente der Stille,
Leichtigkeit und
bewussten Freude!*

Gemeinsam erleben wir entspannte Adventsabende, begleitet von Meditation, inspirierenden Impulsen und kleinen Genüssen, die Herz und Körper guttun.

Was dich erwartet:

An jedem Adventssonntag treffen wir uns **via Zoom** für eine liebevoll angeleitete **Entspannungs-Meditation** mit Fiona.



Begleitend bekommst du **Impulse**, wie du während der Adventszeit etwas "aufgeben" kannst - nicht im Sinne von Verzicht, sondern von **Loslassen und Ruhen lassen**.



Dazu erhältst du jede Woche **alternative Rezeptideen** für Klassiker wie Lebkuchen, Glühwein & Co. **von Elina**.

*Eine Adventszeit,
die dich nicht
erschöpft,
sondern stärkt!*



Diese Auszeit ist für dich, wenn du

- die Adventszeit bewusst und achtsam gestalten möchtest
- dir selbst ein bisschen Licht im Weihnachtstrubel schenken willst
- dich nach Ruhe, Leichtigkeit und Einkehr sehnst

Investition: 80,00€ + MwSt

Melde dich einfach per E-Mail an:

elina-steiner@web.de

fionahayhoe@mac.com



www.natuerlich-elina.de

oder



www.theyogainspiration.com

Schenk dir Stille! Schenk dir Leichtigkeit!