

12.01. - 18.01.

Entspannungsreise in den Wald

Ankommen, durchatmen und tiefe Ruhe finden.



19.01. - 25.01.

Reise ans Meer

Sanfte Wellen, tiefe Entspannung, freies Atmen.



26.01. - 01.02.

Reise zur Wüstenoase

Weite erleben, Kraft sammeln, loslassen.



02.02. - 08.02.

Entspannungsreise mit Bergluft

Klare Weite, ruhiger Atem, neue Leichtigkeit.



09.02. - 15.02.

Frühlingserwachen

Neue Kraft schöpfen mit jedem Atemzug.



16.02. - 22.02.

Reise in den Zen-Garten

Balance finden für Atem und Geist.



23.02. - 01.03.

Reise in die Unterwasserwelt

Eintauchen, sich treiben lassen, vollkommen entspannen.



02.03. - 08.03.

Entspannungsreise in die Tropen

Wärme spüren, Leichtigkeit genießen, entspannen.



09.03. - 15.03.

Reise in den Weltraum

Weite erleben, schwerelos zur Ruhe kommen.



16.03. - 22.03.

Entspannungsreise Sonnenuntergang

Wärme, wohlfühlen und entspannen.



23.03. - 29.03.

Orientalische Reise - 1001 Nacht

Orientalische Träume für Körper und Atem.



30.03. - 05.04.

Entspannungsreise mit Flötenklängen

Eine musikalische Reise nach Innen.

