

06.04. - 12.04.

Entspannungsreise in den Wald

Ankommen, durchatmen und tiefe Ruhe finden.



13.04. - 19.04.

Reise ans Meer

Sanfte Wellen, tiefe Entspannung, freies Atmen.



20.04. - 26.04.

Entspannungsreise mit Bergluft

Klare Weite, ruhiger Atem, neue Leichtigkeit.



27.04. - 03.05.

Reise zur Wüstenoase

Weite erleben, Kraft sammeln, loslassen.



04.05. - 10.05.

Entspannung im Blütengarten

Neue Kraft schöpfen mit jedem Atemzug.



11.05. - 17.05.

Entspannungsreise in die Tropen

Wärme spüren, Leichtigkeit genießen, entspannen.



18.05. - 24.05.

Reise in die Unterwasserwelt

Eintauchen, sich treiben lassen, vollkommen entspannen.



25.05. - 31.05.

Reise in den Zen-Garten

Balance finden für Atem und Geist.



01.06. - 07.06.

Reise in den Weltraum

Weite erleben, schwerelos zur Ruhe kommen.



08.06. - 14.06.

Entspannungsreise Sonnenuntergang

Wärme, wohlfühlen und entspannen.



15.06. - 21.06.

Orientalische Reise - 1001 Nacht

Orientalische Träume für Körper und Atem.



22.06. - 28.06.

Entspannungsreise mit Flötenklängen

Eine musikalische Reise nach Innen.

