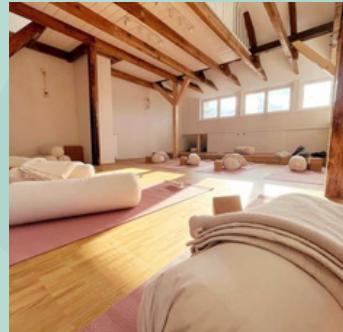


13. September 2025  
18. Oktober 2025 oder  
08. November 2025

10:00 bis 17:00 Uhr



*OBERSTÜBCHEN, HAMBURG BLANKENESE*

# leicht & klar

DEIN YOGA TAG

---



[WWW.YVONNEJESCHKE.COM](http://WWW.YVONNEJESCHKE.COM)



## EIN TAG FÜR DICH

### SELBSTAKZEPTANZ UND INNERER FRIEDEN

- 10.00 UHR BEGRÜSSUNG & EINSTIMMUNG AUF DAS THEMA
- 10.15-12.30 HATHA YOGA PRAXIS (90 MIN.) | JOURNALING | VISIONSMEDITATION
- 12.30-14.00 MITTAGSPAUSE
- 14.00-15.00 UNTERSTÜTZUNG FÜR EIN AUSGEGLICHENES NERVENSYSTEM |  
SOMATISCHE ÜBUNGEN
- 15.00-15.30 KAFFEEPÄUSCHEN
- 15.30-16.30 YIN YOGA SESSION
- 16.30-17.00 KÖRPERSCAN & ABSCHLUSSENTSPANNUNG

SCHENKE DIR DIESEN TAG FÜR MEHR LEICHTIGKEIT & KLARHEIT UND INNERE RUHE..  
GEMEINSAM MIT ANDEREN MENSCHEN, DIE IHREM HERZ, KÖRPER UND IHRER SEELE RAUM  
GEBEN MÖCHTEN.

ICH FREUE MICH AUF DICH 🌸 DEINE YVONNE

### ANMELDUNG / FRAGEN

MOBIL 0178 1361768

EMAIL | [KONTAKT@YVONNEJESCHKE.COM](mailto:KONTAKT@YVONNEJESCHKE.COM)

Tagespauschale inkl.  
Getränken: 89 €

20. September 2025

10:00 bis 17:00 Uhr



*PAUSEN-HOF.DE*

# Fülle & Freude

DEIN YOGA TAG  
IM GRÜNEN

---



[WWW.YVONNEJESCHKE.COM](http://WWW.YVONNEJESCHKE.COM)



## EIN TAG FÜR DICH FÜR FÜLLE & LEBENSFREUDE

- 10.00 UHR ANKUNFT & ZEIT FÜR EIN GETRÄNK
- 10.30-12.30 **REFLEXION** DES TAGESTHEMAS | **HATHA YOGA** PRAXIS
- 12.30-14.00 MITTAGSPAUSE
- 14.00-15.00 UNTERSTÜTZUNG FÜR EIN AUSGEGLICHENES NERVENSYSTEM |  
**SOMATISCHE ÜBUNGEN**
- 15.00-15.30 KAFFEEPÄUSCHEN
- 15.30-16.30 **YIN YOGA** SESSION
- 16.30-17.00 **KÖRPERSCAN & ABSCHLUSSMEDITATION**

SCHENKE DIR AN DIESEM TAG EINE LIEBEVOLLE HINWENDUNG ZU DIR SELBST FÜR MEHR INNERE FÜLLE. GEMEINSAM MIT MENSCHEN, DIE GENAUSO WIE DU IHREM HERZ, KÖRPER UND IHRER SEELE AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN MÖCHTEN.

ES BESTEHT DIE MÖGLICHKEIT, EINEN BEGLEITETEN SPAZIERGANG MIT DEN REIZENDEN ALPAKAS DES PAUSEN HOFES ANZUMELDEN. KOSTENBEITRAG 35,- €

DAS WIRD GROSSARTIG 🍷 DEINE YVONNE

**ANMELDUNG / FRAGEN**

**MOBIL 0178 1361768**

**EMAIL | KONTAKT@YVONNEJESCHKE.COM**

**Tagespauschale inkl.  
Mittagessen (veget.)  
& Getränken: 149 €**