

Dein YOGA-Wellness-Tag am 29. November 2025

von 10:30 - 17:00 Uhr

Lass' Stress und Hektik hinter Dir,
nimm Dir einen ganzen Tag Zeit für
Dich selbst,
lass' Deine Seele baumeln,
verwöhne Dich, komme zu Dir,
tauche in die vielfältige Yoga-Welt
ein und entspanne in schönster
münsterländischer Natur!



in der



Fasanerie Velen - Im Tiergarten 22 - 46242 Velen

In der romantischen Fasanerie Velen mit münsterländischem Parklandschafts-Flair tauchst Du einen ganzen Tag lang in Deine Yogawelt ein, lernst verschiedene Yoga-Stile und das Loslassen durch Entspannung und Meditation kennen.

Du allein entscheidest, wie intensiv Du am Programm teilnehmen möchtest, denn:
Wir haben die Fasanerie an diesem Tag exklusiv für uns, d.h. auch bei einem Power-Napp bist Du ganz ungestört.

Programm:

10:30 Uhr: Welcome - genieße die Location

10:45 Uhr: Pranayama (Atemübungen) &
Yoga-Session "Happy Hip"

12: 15 Uhr: Reflexion und Meditation

12: 30 Uhr: Faszien-Yoga (Impuls)

13:00 Uhr: Mittagspause

13:45 Uhr: Manipura-Chakra
(Impuls und Yoga-Session)

15:00 Uhr: Reflexion und Meditation

15:15 Uhr: Chillen

15:30 Uhr: Thai Yoga

16:30 Uhr: Meditation und Tagesausklang

Ich bitte um Verständnis, dass Dein Platz erst bei
Zahlungseingang verbindlich ist.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bringe bitte Deine Yoga-Matte/-Equipment und
Verpflegung für den Tag mit.
Bei schlechtem Wetter findet das Event in den
herrlichen Innenräumen statt.

Tagespreis: 89,- Euro
Studierende/Azubis: 65,- Euro

Anmeldung und bei Fragen vorab:

Gaby Wenning:
info@yoga-personal-coach.com
+ 49 175 55 15 62 2

Bankverbindung:

IBAN: DE 16 4037 0024 0395 8790 00

BIC: DEUTDEDB403

Die beste Parkmöglichkeit (P1) liegt am Waldrand
gegenüber der Tennishalle. Navigationsadresse: "Am
Tiergarten 15". 2. Weg links mit Fasanerieschild folgen
Von hier aus kannst Du in einem kleinen Spaziergang
durch den Forst über die Brücke am Weißen Vennbach
zur

Fasanerie gelangen. Übernachtungsmöglichkeiten:

Forsthaus gegenüber der Fasanerie /

Hotel Coesfelder Tor /

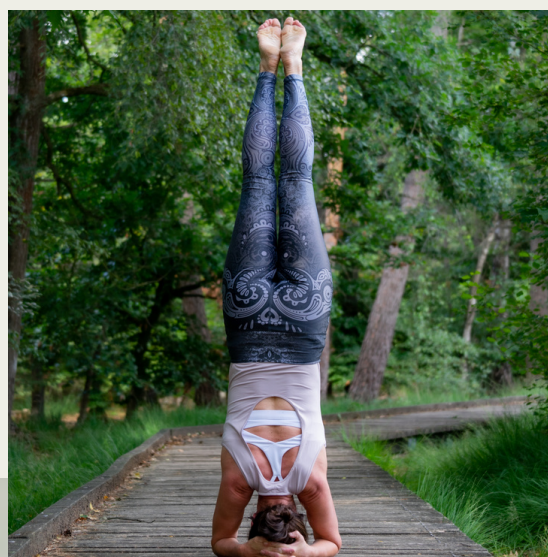
Ferienwohnung im Tiergarten

(imtiergarten.de/#ferienwohnung)





Meine Vision: .Im privaten und unternehmerischen Umfeld möchte ich auf die Schatztruhe aufmerksam machen, die Yoga uns für Entspannung und Flexibilität in Körper und Geist für mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und Selbstfürsorge bietet – immer und überall. Leichtigkeit in unserem Tun, ein offenes, klares Herz für unsere Handeln und Ausgeglichenheit für jede Minute unseres Lebens? Das geht. Yoga in jeden Tag integrieren? Das geht. Kommt mit mir auf die Matte!



YOGA praktizierend seit 2013

Tätig als YOGALEHRERIN
(Hatha Yoga und Vinyasa) seit 2017
YOGA-WORKSHOPS
PERSONAL TRAINING
Zertifikate / Ausbildungen
YOGA-LEHRERIN 200h AYA (2017)
Fortbildung AERIAL YOGA (2018)
Fortbildung THAI YOGA (2019)
Fortbildung ASHTANGA YOGA (2021)
Retreats ASHTANGA YOGA (2021,2023)
Spirit & Body Life Coach (i. Ausbildung 2025)

