

Energietag – für Körper, Geist und Seele

«Die Energie folgt der Aufmerksamkeit»

Wendy Palmer



Geniessen Sie einen Tag für sich selber - einen Energietag - gestützt auf die 5 Elemente: **Achtsamkeit, Erde, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung.** An diesem Tag widmen Sie ganz sich selbst – ganz nach dem Motto »ICH BIN«! Dabei nützen wir die Kraft der Natur – ganz besonders zum Frühlingsanfang.

Mitten in der malerischen Thurgauer Obstlandschaft, nahe am Bodensee, auf der SAVVY RANCH EDUCATION, erwartet Sie ein abgestimmter Tag, um zu mehr Energie und Wohlbefinden zu gelangen. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Samstag, 21. März 2020 - geeignet für jede Person

08.30 Uhr	Eintreffen und Start mit Getränken und Energie-Snack
09.00 Uhr	Achtsamkeit: Ankommen, Sein, Gedankenreise
11.00 Uhr	Erde: Wir lassen in unseren Händen ein Töpfer-Exponat entstehen
12.00 Uhr	Ernährung: gemeinsamer Energie-Lunch
13.30 Uhr	Bewegung: Spaziergang an den See
14.30 Uhr	Ernährung: Energie-Dessert
15.00 Uhr	Lebensordnung: Pferdegestütztes Coaching
16.30 Uhr	Zusammenfassung & Austausch
17.00 Uhr	Voller neuer ENERGIE und mit ihrem WAREN ICH nach Hause fahren

Tagespauschale inklusive Verpflegung CHF 360 pro Person

Anmeldung an: martin@savvy-ranch.ch oder 079 706 59 66 oder 079 322 55 38



Mehr über uns auf www.savvy-ranch.ch und folgen Sie uns auf

