



mit Oxana Lehmann
Gesundheitsberaterin GGB
3-fache Mama

Erlebe 3 besondere Einheiten für mehr Leichtigkeit im Alltag – mit Kneipp-Elementen, bewusster Bewegung, genussvoller Ernährung & Verbindung.

Jede Einheit steht unter einem eigenen Thema – passend zum Tagesrhythmus.



FREITAG, 18.07. 9:00-10.30 UHR

Morgenrhythmus "Vital in den Tag"

✨ Mit frischem Frühstück, sanfter Bewegung, Atem & Kneipp-Anwendungen

DONNERSTAG, 24.07. 12:45-14.30 UHR

Familientakt "Süß & gut"

👣 Mit Kindern willkommen! Wir machen Pfannkuchen & entdecken gesunde Naschideen. Mit Familienkneippen.

MITTWOCH, 30.07. 19:00-20.30 UHR

Feierabendrhythmus "Einfach genießen"

🌙 Erdendes Brot, selbstgemachte Dips, Barfußweg, sanfte Abendentspannung & Kreistanz zum Ausklang.

AUSGLEICH PRO TERMIN:

MITGLIEDER 3€,
NICHTMITGLIEDER 5€
(KINDER INKLUSIVE)

Inklusive: Verkostung, Wasser & Tee, nährnde Rezeptideen zum Mitnehmen

📍 **ORT: KNEIPPANLAGE LAUFFEN**

 **ANMELDUNG & FRAGEN:**
oxana@taktvoll-gesund.de