



Tanz  Freiraum
Yoga | Coaching | Fusion Dance

Silke Bonzel-Friedrich
Yogalehrerin & Coach

0179 58 99 604 | mail@tanzundfreiraum.de
Biggestraße 34 - 57462 Olpe am Biggensee

Yoga & Coaching | Kurse, Workshops, Personal Training
und Retreats unter www.tanzundfreiraum.de

*Finde dein Yoga
im  von Olpe*



Deine Verabredung mit *Dir* selbst

In unserem Alltag ist Zeit ein wertvoller Begriff geworden. Ständig gibt es etwas zu tun, wir sind immer online, vernetzt und im Austausch.

Wo sind die stillen Momente geblieben?
Um den Alltag zu entschleunigen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren?

Im Tanzundfreiraum findest du Ruhe und Gelassenheit für deinen Alltag. Dabei schenken dir abwechslungsreiche Yoga & Coaching Angebote eine Verabredung mit dir selbst.

Manchmal sind es genau diese kleinen Momente, die uns das Leben und unser Herz spüren lassen.



So schön, *Dich* kennenzulernen

Die bewusst klein gehaltenen, individuellen Angebote bieten dir einen Mix aus Vinyasa- und YinYoga, Coaching, Journaling, Meditation und Entspannung. Genieße stille Momente nur für dich, schaffe dir Raum für Vertrauen in dich selbst und finde so Freiheit und Leichtigkeit für deinen Alltag.

Alle Angebote, Informationen und Termine
- Kurse, Workshops und Retreats unter
www.tanzundfreiraum.de

Folge deinem Herzen & lass dein Leben auf dich wirken. Ich freue mich sehr auf dich!

Herzlichst deine Silke