

DEIN KICK-START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]



DEIN KICK-START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

IM JULI 2021

(Pause in der Woche vom 19.-23. Juli)

**TÄGLICH
MONTAG-FREITAG**

8:00 – 8:30 UHR

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Come as you are.

DEIN KICK-START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

WAS DICH ERWARTET

Du wünschst Dir im Rahmen Deines Wochen-Rhythmus eine Routine der anderen Art zu kultivieren?
Dann fühl Dich herzlich eingeladen, mit mir gemeinsam und mit Neugierde, Leichtigkeit und Freude in den Tag zu starten.

Für unsere tägliche Morgen-Routine von Montag bis Freitag werden wir unsere Körperweisheit durch genussvolle Bewegungen
– strecken, dehnen, schütteln, hüpfen, tanzen – und mit hands-on Berührungen nähren und aktivieren.

Music – selected with love!

Die Session dauert 30 Minuten lang und findet online via Zoom statt, so dass Du Dich ortsunabhängig und entspannt von überall dazu schalten kannst.

DEIN KICK-START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

LINK für ZOOM EINWAHL

8:00–8:30 Uhr

[https://zoom.us/j/92954067625?
pwd=WUFqQWpUdTBNeFZpbkM5SURmV1ZxUT09](https://zoom.us/j/92954067625?pwd=WUFqQWpUdTBNeFZpbkM5SURmV1ZxUT09)

Meeting ID: 929 5406 7625

KennCode: 755muY

Terminabsprachen/-veränderung
via Telegram-Kanal

<https://t.me/bodybreakfast>

DEIN KICK-START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

UNSER BEITRAG

Das 'body breakfast' ist ein Geschenk von mir an Dich, um die Freude an der Bewegung und am entspannten Zusammenkommen im digitalen Raum zu unterstützen.

Du kannst gerne etwas spenden.

Im Juli 2021 gehen 50% der Einnahmen an Christian und Kerstin von [kiteguide-SPO](https://www.kiteguide-spo.de/), deren mobile Kiteschule jüngst am Strand von St. Peter Ording abgebrannt ist".

<https://www.kiteguide-spo.de/>

via [paypal.me/somaphilia](https://www.paypal.me/somaphilia) oder Banküberweisung

BLZ: DE06 1203 0000 10719159 85

BIC: BYLADEM1001

VERKÖRPERTES WISSEN * LEBENDIGE SYSTEME * NÄHRENDE RÄUME

mail@karolinepfeiffer.com

+49 176 32325108