

DEIN START IN DEN TAG

body breakfast

—
[30-minütige Morgen Routine]



DEIN START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

IM NOVEMBER 2021

**TÄGLICH
MONTAG – FREITAG**

8:00 – 8:30 UHR

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.
Keinerlei Vorkenntnisse nötig.
Come as you are.

DEIN 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?
Dannühl 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, floaten 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 START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

LINK für ZOOM EINWAHL

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

8:00–8:30 Uhr

[https://zoom.us/j/92954067625?
pwd=WUFgQWpUdTBNeFZpbkM5SURmV1ZxUT09](https://zoom.us/j/92954067625?pwd=WUFgQWpUdTBNeFZpbkM5SURmV1ZxUT09)

Meeting ID: 929 5406 7625

KennCode: 755muY

Terminabsprachen/-veränderung
via Telegram-Kanal

<https://t.me/bodybreakfast>

NEU: YouTube Channel

<https://bit.ly/3tiBQUT>

DEIN 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 teilen.

Du kannst gerne etwas spenden.

Im November 2021 gehen 50% der Spenden an Rieke & Ihre Zwillinge Ewa & Sadio, von denen ich in diesem Jahr unglaublich viel lernen durfte, und die mir jedes Mal aufs Neue soviel Sonne ins Herz zaubern, wenn wir gemeinsam Zeit verbringen.

via 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