

DEIN START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]



DEIN START IN DEN TAG

body breakfast

[30-minütige Morgen Routine]

IM SEPTEMBER 2021

*(Pause am Freitag, 10. September sowie
in der Woche vom 27. Sept. – 1. Okt.)*

**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
sowie Inspirations-Impulse für ein verkörpertes Sein
via Telegram-Kanal

<https://t.me/bodybreakfast>

NEU: YouTube Channel

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 September 2021 gehen 50% der Spenden an meine Freundin Vicky, die ihre Tanzschule 'Die Tanzetage' in Frankfurt Liederbach mit ihrer gewaltigen Power durch die gesamte Corona-Zeit gewuppt hat und die gemeinsam mit ihrem Team während dieser Zeit über 100 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein Strahlen ins Gesicht gezaubert hat.

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