



BeYou SELFCARE - TAGESRETREAT

Schenke dir selbst Achtsamzeit!

BeYou lädt dich ein, einen Tag in liebevoller Präsenz mit dir selbst zu verbringen – wir stärken das Nerven- & Hormonsystem in Bezug auf:

Regeneration · Stressregulation · Innere Stabilität

Was dich erwartet:

- Yoga: stabilisierend & regenerierend
- Jahreszeit & Organ: Winter mit Nieren & Lebensenergie
- Kräuterkunde: wärmende, stärkende Kräuter für Rückzug & Aufbau

Jetzt anmelden!
(10 Plätze verfügbar)

Wir freuen uns auf Dich!

14.03.2026

10 bis 17 Uhr

“Raum für Dich”

Lemkestr.77 in 12623 Berlin

Energieausgleich 149 €

Inklusive Vitalbuffet in der Mittagspause, Snacks, Wasser & Tee. Materialien für die Yogapraxis & den Kräuterkunde-Workshop werden gestellt!



Maria Hochschorner
Dipl. Sportwissenschaftlerin &
Hatha Yoga Teacher

Instagram: [personalhealthcoaching](https://www.instagram.com/personalhealthcoaching)

Corinne Adolph
Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde,
Entspannung & Ausbildungsdozentin
(DGAM)

www.corinneadolph.de

Anmeldungen bitte hier:

info@personal-health-coaching.de

info@corinneadolph.de



Rückfragen:

Maria: 0177-3040569

Corinne: 0177-4071834



BeYou · Selfcare im Jahreskreis 2026

Yoga · Organe · Kräuterkunde

25.01.26
Winter
Regeneration
& innere Kraft
Nieren
Lebensenergie

27.06.26
Sommer
Lebensfreude
& Ausdruck
Herz
Dünndarm

14.03.26
Winter/Frühling
Reinigung
& Neubeginn
Leber
Stoffwechsel

17.-19.07.26
Wochenendretreat
Vertiefung &
Integration

31.05.26
Frühsommer
Balance
& innere Mitte
Herz-
Kreislauf

26.04.26
Frühling
Wachstum
& Lebendigkeit
Leber
Galle



Wir für dich. Zeit für dich.
Maria & Corinne