



FLOW FOR CHARITY

Winter Edition

12.12.21

3. Advent · 11.00 Uhr



ES WIEDER SOWEIT

Gemeinsam mit dem
Hotel & Restaurant Heyligenstaedt
lädt Nora Litzke, Yogalehrerin,
zum Flowen für den guten Zweck ein!

CHARITY EVENT

Dieses Jahr möchten wir
Kindern im Hospiz ein Lächeln ins
Gesicht zaubern.

Wir möchten Dich bitten – anstatt
einer Spende – ein Geschenk Deiner
Wahl für ein Kind im Alter von zwei
bis 12 Jahren einzukaufen und verpackt
mitzubringen – gern das Alter von
außen klein kennzeichnen.

Die kleinen Präsente werden hoffentlich
vielen Kindern eine Freude bereiten!



flow with heart
norayogalove.de

Das 90 minütige Yoga-Event wird eine kleine
Meditation, einen Insideflow und ein klassisches
Savasana am Ende beinhalten.

Insideflow ist eine Form des Vinyasa Yoga –
Wir bewegen uns on Beat zu herrlicher Musik und
bauen eine Choreografie aus Asanas auf, die wir
am Ende auf einen Song wiederholen.

Dies ist eine Mediation in Bewegung, die in erster
Linie Spaß macht. Für Anfänger – es ist von Vorteil,
wenn dir die gängigen Asanas vertraut sind –
und Fortgeschrittene geeignet.

WAS DU BRAUCHST

Deine Yogamatte und dein Getränk
2G Nachweis und dein Geschenk

LOCATION

Das Hotel & Restaurant Heyligenstaedt stellt
uns die wunderschönen Räumlichkeiten
der alten Gießerei zur Verfügung.

Hotel & Restaurant Heyligenstaedt
Aulweg 41 · 35392 Gießen
heyligenstaedt.de