



19. - 21.09.2025
Bootcamp I

**Dani
Heiß**

Yogalehrerin und Mental Coach, München

Mit fließenden Bewegungen, Atemübungen und Meditation gibt sie Menschen Werkzeuge an die Hand, die sie auch im Alltag leicht anwenden können – für mehr Resilienz, Klarheit und innere Stärke in allen Lebenslagen.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Samstag, 20.09.2025, 06:30 Uhr

Yoga-Session Resilienz, Klarheit und innere Stärke finden

Gestärkt und stressfrei in den Tag starten mit einer sanften, aber kraftvollen 60-minütigen Yoga-Einheit, die gezielt auf Entspannung und mentale Stabilität ausgerichtet ist. Mit Klangmediation.

Bei schönem Wetter am See mit Blick aufs Wesentliche: Ruhe und Kraft aus sich selbst zu schöpfen.



**Dani
Heiß**

www.daniela-heiss.de



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

