

SOUL *in* COLOR



VOM GRAU ZUM GLOW

Dein **Dayretreat**
für Verbindung,
Kreativität und inneres
Leuchten

I AM · WE ARE · I GLOW

Kennst du **Das Gefühl?**

Manchmal wird das Leben
lauter.

Und genau dann ist es an
der Zeit, dich wieder mit
dir, mit anderen und mit
etwas Größerem zu
verbinden.

Soul in Color

ist ein Raum, in dem du
ankommen, dich ausdrücken
und auftanken darfst.

Was dich erwartet

I AM

- Yoga Session
- Geführte Meditation
- Bewusstes Ankommen im Moment
- Atem, Körper und Präsenz



Was dich erwartet

WE ARE

- Ausdruck
ohne
Bewertung
- kreatives
Malen auf
deiner
Leinwand
- Austausch &
Begegnung
- Snacks, Tee &
achtsame Pause





Was dich erwartet

I GLOW

- Kakao-
zermonie
- Integration
in Stille
- Geführte
Herzöffnung
- Verbindung mit
etwas Größerem

Alle Infos



Datum

Samstag , 14.11. 2026



Zeit

13:30 bis 17:30 Uhr



Ort

In den Räumlichkeiten
des UrbanGym Duisburg
Falkstr. 73-77
47058 Duisburg



Dein Ja zu dir

78€

inkl. Snacks, Getränken &
Kreativmaterial

Wir begleiten dich



- Life Coach
- Tanzpädagogin
- Yogalehrerin
- Meditations- und Achtsamkeits-trainerin
- Facilitatorin

- Life & Business Coach
- Mentalcoach
- Kreativexpertin
- erfahrene Workshop-Leiterin