

# Abendpraxis – Soul & Sleep

EIN ABEND FÜR DICH. FÜR RUHE. FÜR HEIMKEHR.



EIN WOHLIGER ÜBERGANG VOM FÜHLEN IN DIE NACHT –  
GETRAGEN VON ATEM, BEWUSSTSEIN UND HERZ.

Wenn der Tag leise wird, darfst du loslassen.

Diese Online-Abendpraxis schenkt dir 90 Minuten Zeit, um in die Stille zu sinken –  
mit sanfter Bewegung, Atem, Meditation, Klang und Energiearbeit.

Ein Raum für Entspannung, Selbstregulation und bewusste Verbindung.

Sanft. Wahr. Echt.

Du brauchst nur deine Matte, eine Decke und dich selbst –  
vielleicht schon im Schlafanzug, direkt neben deinem Bett.

*Ich freue mich auf dich.  
In Liebe, Steffi*

Wenn du einmal nicht live dabei sein kannst,  
erhältst du die Aufzeichnung für deine ganz persönliche Praxis zu Hause.



10. Dezember 2025



20:15 – 21:45 Uhr (via Zoom)



Energieausgleich: 25 €



kontakt@youvida.de



0174 · 3711473



www.youvida.de

