

IN KOOPERATION MIT DEM FVDZ E.V.

YOGA & WELLNESS DAY RETREAT

Dental Day Retreat

Gemeinsam Gesundheit im Praxisalltag stärken — ein Tag zum Ankommen, Durchatmen und Auftanken für Zahnärzt:innen und Praxisteams.

ANKOMMEN → VERSTEHEN → ANWENDEN → WEITERGEBEN

FORMAT

Ca. 3 Stunden — Workshop, Yoga, Atem & gemeinsamer Ausklang

ORT

Quartier Yoga, Hahnstraße 40, 60528 Frankfurt — zentral gelegen

TEILNAHMEBEITRAG

170/250 € p. P. inkl. Verpflegung, Getränke & Materialien

TAGESABLAUF

10:30–10:50	Come together mit alkoholfreiem Welcome Drink und Vorstellungsrunde
10:50–12:45	Theorie-Impuls und Praxisworkshop zu Kiefer, Gesicht, Nacken und Spannungsketten
12:45–13:30	Yoga-Praxis — bewusst bewegen und zur Ruhe kommen
ab 13:30	Leichtes Mittagessen, süße Überraschung und ein Glas Crémant

LEITUNG

Karoline Weller

Yoga Alliance Lead Teacher · E-RYT 500 · ZPP-zertifiziert

Geschäftsführerin & Inhaberin von Quartier Yoga. 630 h Yogalehrerausbildung und langjährige Retreat-Erfahrung.

ALS WEITERBILDUNG ANERKANNT



ANMELDUNG & TERMINE

Anmeldung über den FVDZ e.V.

E-Mail: akademie@fvdz.de · Termin: **20.09.2026** WWW.QUARTIERYOGA.DE

