

Achtsamkeitstag

Zeit nur für mich

In dieser herausfordernden Zeit sind wir oft „fremdbestimmt“ - fühlen uns wie im Hamsterrad. Jetzt geht es nur um mich, um meinen Körper, meinen Geist und meine Seele.



Mit sanften Körper- und Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditation und vor allem Freude, bringst du dich wieder ins Gleichgewicht. In der Achtsamkeitlehre von Jon Kabat-Zinn gibt es viele Inspirationen für deinen Alltag. Es ist eine hochwirksame Methode zur Stressbewältigung. Ein achtsamer Umgang mit dir selbst ändert alles.

Wo: Gesundheitshaus Bad Zwischenahn, Seerosenweg 3
Wann: Samstag, den 15. 10. 2022 von 10 - 14 Uhr
Kosten: 55 €
Mitbringen: Yogamatte/Decke, dicke Socken, Wohlfühlkleidung
(evtl. kleiner Mittagssnack)

Infos/Anmeldung: Simone Etzold

Handy: 0162 9055880

Email : beruehrt.werden@gmail.com

www.koerper-seele-coaching.de

