

Ein achtsamer Übungstag

Du möchtest nach Kursende noch tiefer ins Thema Achtsamkeit einsteigen?
Du möchtest weitere Techniken, Übungen kennenlernen?
Du möchtest mich und meine Arbeit kennenlernen?

Dann lade ich dich zu einem achtsamen Übungstag ein.

Dieser findet 4 mal im Jahr statt und wir werden uns jeweils einem bestimmten Thema widmen, uns dazu austauschen und Techniken erlernen bzw. üben. Eine geführte Meditation wird den Tag dann abrunden.

Details

- jeweils an einem Dienstag von 18.00 bis 20.00 Uhr
- im FrauRaum
- Teilnahmegebühr: 20,00 € für ehemalige Teilnehmer an einem meiner Kurse
25,00 € für Interessenten
- vorherige Anmeldung erforderlich

