

Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

JETZT

Körper - Atem - Stille

Was, wenn es Zeit nicht gäbe?

20. Sept, 11. Okt., 15. Nov, 13. Dez.

18:30 - 19:45 Uhr

Life Touch

18€

Hauptplatz 10

pro Termin

3244 Ruprechtshofen

hoechstefreude.at/jetzt

Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

JETZT

Bewusst in die stille Zeit des Jahres!

Körper bewegen - Geist führen - Seele berühren

Sehnsucht nach innerer Ruhe und Stille?

Meditieren passt für dich nicht?

Alltagstaugliche Übungen führen über deinen **Körper** in deinen gegenwärtigen Moment der **Stille**.

Lass dich in sicherer Umgebung entspannt und achtsam auf eine Reise nach Innen führen - in dein **JETZT**.

So bist du leichter geerdet und in deiner Mitte!

Inputs und Methoden aus Körperarbeit, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, Klang und meiner Stimme.

Einzel buchbar

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke

ANMELDUNG:	20. September	2
	11. Oktober	0
Martina Guger	15. November	2
0664/73 72 4015	13. Dezember	4
info@hoechstefreude.at		

hoechstefreude.at/jetzt