



KURSANGEBOT

Entspannt und gestärkt ins neue Jahr

- ☯ Raum und Zeit für sich nehmen
- ☯ Entspannungstechniken für den Alltag lernen
- ☯ Körper, Geist und Seele harmonisieren
- ☯ Methoden: Meditation, Atmung, Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Bodyscan, Gedanken, Kommunikation, Gefühle, Grenzen

Kursleiterin: Katja Muras

Expertin für Familien-Ent-Wicklungen & Naturchoaching
www.anders-vollkommen-sein.de

Wann? **Dienstags, 16 bis 17:15 Uhr**

Start: 24. Januar 2023, 10 Termine

Kosten: 150 Euro

Anmeldung unter: www.ihr-landarzt.de