



## 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-Entwicklungen & Naturcoaching  
[www.anders-vollkommen-sein.de](http://www.anders-vollkommen-sein.de)*

**Wann? **Dienstags, 18 bis 19:15 Uhr****

**Start:** 24. Januar 2023, 10 Termine

**Kosten:** 150 Euro

**Anmeldung unter:** [www.ihr-landarzt.de](http://www.ihr-landarzt.de)