

Kursangebot



Achtsamkeitstraining für mehr Entspannung und weniger Stress

- Raum und Zeit für sich nehmen
- Entspannungstechniken für den Alltag lernen
- Gedanken, Gefühle und Handlungen in Einklang bringen
- Ideen und Tipps für den Alltag
- Methoden: Meditation, Atmung, Wahrnehmung, Selbstfürsorge, Bodyscan, Ballon

Kursleiterin:

Katja Muras

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



Wann?

5. September bis 10. Oktober 2023
an 6 Terminen á 1,5 Stunden
immer Dienstag von 17:30 bis 19:00 Uhr

Kosten

110,- €
für alle 6 Termine | pro Teilnehmer

Im
Gesundheits-
und Begegnungs-
zentrum Neubukow

bei Wismar

Wismarsche Str. 20a
18233 Neubukow

ANMELDUNG

im Gesundheits- und Begegnungszentrum Neubukow
online unter www.ihr-landarzt.de oder:

www.anders-vollkommen-sein.de/achtsamkeit/

