



KURSANGEBOTE

Entspannt durch die Vorweihnachtszeit - gestärkt ins neue Jahr

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

Start: 21.11.2022, 17:00 - 18:15 Uhr