

KUM NYE -Tagesseminar



Achtsamkeit in Bewegung und Stille

Beschleunigung, Verdichtung und Überlastung prägen den Lebensstil unserer Gesellschaft. Um dabei nicht auszubrennen, sondern ein Empfinden von Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit und Lebensfreude zu erhalten, ist es hilfreich, sich „Auszeiten“ zu gönnen. Die Heilkraft von Achtsamkeit in Bewegung und Stille ermöglicht die Harmonisierung und Regeneration auf allen Ebenen; die Verbindung zum Körper, zum Geist und zur Seele kann wieder spürbar werden.

Kosten: 70€ (Ermäßigung auf Anfrage)

Wann: Samstag 17.11.2018, 10-18:30h

Wo: Wird noch bekannt gegeben

Es ist ratsam, den Tag ohne Anschluss-Termine ruhig ausklingen zu lassen.

Info/ Anmeldung

Andrea Oppermann

Tel. 05121/ 20 44 233

www.andrea-oppermann.de

Tee und Wasser werden gestellt, Tagesverpflegung für die Pausen bitte selbst mitbringen.