

Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

JETZT

Körper - Atem - Stille

Was, wenn es Zeit nicht gäbe?

11.Jän., 15.Feb., 14.März, 11.April, 16.Mai, 13.Juni

18:30 - 19:45 Uhr

18€

pro Termin

LifeTouch

Hauptplatz 10

3244 Ruprechtshofen

hoechstefreude.at/jetzt

JETZT

Körper - Atem - Stille

Körper beruhigen - Geist führen - Seele nähren

Sehnsucht nach innerer Ruhe und Stille?

Ohne Klassischer Meditation?

Lass dich in sicherer Umgebung entspannt und achtsam auf eine Reise nach Innen führen - in dein JETZT. **Körperübungen, meine Stimme, Klänge** und **angeleitete Innenreisen** führen dich in einen gegenwärtigen Moment der **Stille**.

Inputs und Methoden u.a. aus Körperarbeit, Atempädagogik, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

Einzel buchbar / 18 €

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, evtl. Decke

ANMELDUNG:

Martina Guger
0664/73 72 4015
info@hoechstefreude.at

DETAILS



INFOS