

Für Mamas, Papas und Großeltern – die mal eine **PAUSE** brauchen!!!

Das Ziel ist, den Geist zu fokussieren und so zu beruhigen. Wer dies regelmäßig und über längere Zeit tut, wird von den zahlreichen positiven Effekten von Meditation profitieren. Dazu gehören zum Beispiel eine stabilere Gesundheit, ein gestärktes Immunsystem, ein vermindertes Stresslevel, eine verbessertes Erinnerungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit oder besserer Schlaf.

Meditation – Kreis der Stille

Achtsamkeit der Atmung des Körpers

- Wann? 1. Dienstagvormittag 7.5.19 von 8.45 – 10 Uhr oder
2. Donnerstagabend 9.5.19 von 19.30 – 20.45 Uhr
- Wo? KörperSeelenZeit , Ludwig- Thoma – Str. 31 in Markt Indersdorf
- Wie oft? 6 X mit max. 5 Teilnehmer
- Kostet? 70 €
- Anmeldung? Beate Schlichenmayer 0171-1992733 oder 08136-808463
www.koerper-seelen-zeit.de

Ich freue mich auf Euch!

Beate Schlichenmayer, Physiotherapeutin & Heilpraktikerin für Psychotherapie