

ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSABEND

Ihr Weg zu Innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Für ALLE, die vom Alltag ausspannen möchten. Die sich in einer Zeit in der Hektik, Stress sowie Lebens- und Arbeitstempo immer mehr zunehmen einmal etwas Ruhe und Stille gönnen.

Die Forschung beweist das durch Meditation und Phantasiereisen, Muskelentspannungsübungen sowie beruhigende und entspannende Atem- und Bewegungsübungen der Herzschlag ruhig und regelmäßig ist, die Atmung vertieft und Muskelspannungen reduziert werden.

Termine: 18.1./17.2./21.3./18.4./16.5./13.6.2012

jeweils von 18.00-18.45 Uhr

Preis: € 8,- /Abend

AKTIV LEBEN LERNEN

Mentaltraining Coaching
Meridian Energie Technik

Bettina
Schneider

Systemischer Coach
Mentaltrainerin
Meridian-Energie-Technik Practitioner
Mitarbeiterin Birkenbihl Österreich