

MEDITATION

Entspannung, innere Ruhe

Sind Termine, Verpflichtungen, Anstrengungen, Anspannung, Gedankenfülle, Stress an der Tagesordnung? An diesem Abend stehen Sie und Ihre Bedürfnisse nach Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Vordergrund.

Mit gezielten Atemübungen im Liegen und Sitzen kommen wir mehr und mehr bei uns an. Verschiedene Entspannungstechniken und Phantasiereisen lenken Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in den Körper, so dass Anspannungen und Unruhe sich lösen. Leichtigkeit, Lebensfreude, Wohlbefinden und innere Ruhe entwickeln sich spürbar.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken,
Isomatte, Decke, kl. Kissen, Knierolle

TERMINE: Montag 17-18 Uhr
Montag 18-19 Uhr
Montag 19-20 Uhr

Herbst 2024

09.09. 16.09. 23.09. 30.09. 04.11.

Frühjahr 2025

03.02. 10.02. 17.02. 24.02. 03.04.

ORT: Villa Jepsen
23611 Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße 78



QUELLE DER BALANCE