

Achtsamkeitsabende in Goldswil

*Ist dein Akku leer, fühlst du dich
ausgebrannt und oft energielos?*

Hier kannst du deine Batterie wieder aufladen!

Wir arbeiten mit Hilfe von:

Meditationen, Atemübungen, mit feiner und leichter
Körperarbeit, sich selbst wieder bewusster werden,
Emotionen wahrnehmen ohne darin zu versinken
mit medialen und mentalen Übungen, Regenerieren,
Ruhe finden u.v.m.

Daten und Kosten:

Jeweils Mittwochs

04.10. bis 08.11.2023

19 Uhr bis 20.30 Uhr

Fr. 45.00 pro Lektion

(für 90 Min. inkl. kleinem Snack und Wasser)



Anmeldung, Leitung und Ort:

www.zeitundraumfuerdich.ch

Andrea Hunziker, Stapfackerweg 6, 3805 Goldswil, 1. Stock
zeitundraumfuerdich@gmail.com