

Achtsamkeitsabende

Für mehr Gesundheit und Bewusst werden!

Mehr im Hier und Jetzt sein!

*Mehr Bewusstheit und Selbstwahrnehmung und
dadurch wieder mehr Selbstbestimmung!*

Du kriegst viele Inputs, Übungen und Werkzeuge
mit um sie in deinen Alltag integrieren zu können!

Meditationen, Atemübungen, Körperwahrnehmung
mentalen Übungen, kreatives Arbeiten, u.v.m.

Daten und Zeit:

Mittwoch

15.05. / 19.06. / 21.08. / 11.09.

16.10. / 13.11. / 11.12.2024

19 Uhr bis ca. 20.30 Uhr



**Leitung, Infos und
Anmeldung:**

Andrea Hunziker
Stapfackerweg 6, 3805 Goldswil
www.zeitundraumfuerdich.ch

