

„Ich habe alles in mir ...“ -

Achtsamkeitsnachmittag für Ehemalige & am Thema Interessierte



*„Ich habe alles in mir,
wodurch ich wirken kann.“*

Hildegard von Bingen

Wir treffen uns wieder an einem Samstagnachmittag,

- üben und vertiefen die im Achtsamkeitskurs gelernten Übungen, z.B. achtsame Entspannung, Body-Scan, Körperbewegungen, Sitz- oder Gehmeditation,
- und tauschen uns darüber aus.

Wer besondere Wünsche hat, z.B. Übungen in der Natur, Selbstmitgeföhlübungen, Kreatives, Musik o.ä., kann dies bei der Anmeldung angeben.

Für zwischendurch ist wieder eine Kaffeepause eingeplant.

Teilnehmen können alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag in Gemeinschaft gönnen wollen.

Termin: Samstag, 05.05.2018, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Ev. Frauenbegegnungszentrum (Meditationsraum), Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
Geböhr: 45,- €
Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Bitte meldet Euch per eMail (s.u.) verbindlich an – Ihr erhaltet dann eine Anmeldebestätigung.

Susanne Müllner
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,
069/3089622, info@susannemuellner.de,
www.susannemuellner.de