

Achtsamkeit für Beginner und Wiedereinsteiger

Du willst weniger Stress? Dich und deine Gefühle besser verstehen? Du wünschst dir, bewusster und glücklicher zu leben. Mithilfe von Achtsamkeit ist das möglich. Wir können den Herausforderungen des Lebens zwar nicht entgehen, aber wir können lernen, sie anders wahrzunehmen und somit anders mit ihnen umzugehen. Unser Leben wird dadurch leichter und erfüllender. Dieser Workshop bietet dir an vier Abenden die Möglichkeit, einige Methoden der Achtsamkeit kennenzulernen.

Lass es uns ausprobieren!

"In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das ist."

-Jon Kabat-Zinn

online -
über Zoom

Termine: Dienstag
11.3./18.3./25.3./1.4.25
Wann: 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten: 4 X 90 min für 48€

**DU KANNST DICH GANZ EINFACH ÜBER MEINE
EMAIL-ADRESSE ODER ÜBER MEINE
HOMEPAGE ANMELDEN**



Yoga Linger

post@birgit-bestvater.de
www.yogalinger.de