



Bildnachweis: iStock/PointImages

ENTSPANNUNG UND MEDITATION FÜR FRAUEN

Gönne Dir mit diesem Abend regelmäßig eine kleine Auszeit vom trubeligen Dasein, um aufzutanken und (wieder) ganz Du selbst zu sein. Dieser Kurs unterstützt Dich dabei durch:

- Ankommen und Entschleunigen
- Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditation, Herzmeditation
- Entspannungsmeditation begleitet mit Klangschalen,
- Austausch, Mantren singen

Kursleitung: Birgit Dahler, erfahrene Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin (AT, PME, Meditation und Stressreduktion), zweifache Mutter und Großmutter einer kleinen Enkeltochter.

Veranstaltungsort:

‘Die Seelenbinderinnen’ / *Naturheilpraxis Seelenoase*

Seelenbinderstr. 35 12555 Berlin

**Seit September
2017**

**Monatlich
mittwochs
19:30–21:00 Uhr**

**Nächste Termine:
20.03.19**

**Schnupperstunde
10€
Kurs mit 2 Einheiten
26€
Kurs mit 4 Einheiten
50 €**



ANMELDUNG

Bei der Kursleiterin:

Birgit Dahler

birgit@praxis-seelenoase.de

0177 59 39 629 / 39 50 81 33