



Meditation

Im achtsamen Umgang üben wir Gewahrsam und Fokus auf das HIER und JETZT. Dies wird zeitweise begleitet durch Worte, Trommeln und manchmal durch Töne.

Dadurch besteht die Möglichkeit

- sich zu entspannen
- ganz bei sich sein
- für Achtsamkeit
- Stressfreiheit
- sich angebunden fühlen
- dem Unterbewusstsein den Raum zu öffnen

Gerne regelmäßig meditieren um die Entspannung in den Alltag einzubinden und dauerhaft zu genießen.

Bitte mitbringen:

- Sitzkissen, wer auf dem Boden sitzen mag
- warme Socken oder Hausschuhe

Ort: bitte im Abschnitt Anmeldung ankreuzen

begegne dir
Jutta Stinzing
Hauptstr. 19
97318 Biebelried

Vor Ort
in Ihrer Location

Uhrzeit/Dauer:

Beginn: 20:00 Uhr
ca. 1 Stunde

Anmeldung

E-Mail:
Info (at) begegne-dir.de

Kontaktformular unter:
www.begegne-dir.de

Post:
Jutta Stinzing
Gesundheitspraktikerin (BfG)
Hauptstr. 19
97318 Biebelried



ANMELDUNG: Hiermit melde ich mich basierend auf den AGB unter www.begegne-dir.de/agb verbindlich an:
Meditation Energieausgleich für Gruppentermin einmalig EUR 11,- (Vor Ort-Termine bei Ihnen auf Anfrage)

Zur Veranstaltung am: in: Biebelried

Vorname, Name: Adresse:

Telefonnummer:

Unterschrift: E-Mail: