

Auszeit im Alltag



Quelle: pixabay, Wollesen, Claudia

Innere Ruhe / Achtsamkeit / Balance

Die Fastenzeit und der Frühling sind Zeiten der „Be-Sinnung“ und des Erwachens. Wir wollen unsere eigenen, inneren Kraftquellen erspüren, daraus schöpfen, um das Leben wieder bewusster und kreativer zu gestalten.

„Wenn Du nämlich mit Dir selbst schlecht umgehst, wem bist Du dann gut?“
(Bernhard von Clairvaux)

Gestaltung des Tages:

- Impulse zur Achtsamkeit
- Meditationen
- Bewegungseinheiten
- Entspannen mit Klangschalen
- Anregungen zur Umsetzung im Alltag

Wann: Samstag, den 22.03.2025; 9:00 Uhr – 12:00 Uhr

Referenten: Elke Zimmermann, MTA, Klangschalenpraktikerin

Wilma Adams, systemischer Coach, Stressmanagementtrainerin

Kosten: 15,00 € (mitbringen)

Ort: Yogaraum, Moselstraße 4, 56294 Münstermaifeld-Mörz

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte & Decke, Getränk, evtl. kleiner Snack

Anmeldung: formlos bei adamswilmam@aol.com bis zum 16.03.2025

Die Veranstaltung wird unterstützt von der katholischen Kirchengemeinde Maifeld

