Yoga Linser

Achtsamkeitstag

eine Auszeit vom Alltag

Hier kannst du:

- den stressigen Alltag hinter dir lassen und ganz bei dir ankommen
- dir einen Tag gönnen, nicht reden zu müssen
- zu mehr Gelassenheit, Entspannung und stärkerer Konzentrationsfähigkeit finden
- unter Anleitung gemeinsam in einer kleinen Gruppe (max. 8 TeilnehmerInnen) die traditionellen Achtsamkeitsübungen praktizieren: verschiedene Sitzmeditationen, Gehmeditation, achtsamer Yoga, Bodyscan und achtsames Essen

Ein Achtsamkeitstag ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen, aufzufrischen und sich selbst eine Ruhepause zu gönnen!

Du hast noch keine Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation? Das macht nichts. Ich werde dir zu Beginn die wichtigsten Dinge erklären. Danach kannst du dich einfach mit meinen Anleitungen durch den Tag führen lassen.

Wann: Sonntag, 29. Mai 2022 10.00 bis 17.00 Uhr
Wo: Praxis Balance, Maximilianstrasse 92, Speyer
Preis: 80€

Jetzt deinen Platz buchen!

Birgit.Best@web.de Birgit Bestvater Lehrerin für Yoga und MBSR