A t e m p e r l e n

Mit Atem und Meditation den Tag ausklingen lassen, das Wertvolle schöpfen und einsammeln wie kostbare Perlen. Sanfte Bewegungs- und achtsame Spürübungen helfen dabei, körperliche Spannungen auszugleichen und in ein harmonisches Fließgleichgewicht zu bringen. Atemmeditationen lassen Geist und Seele zur Ruhe kommen, schenken Gelassenheit und stimmen Sie auf eine wohlige Nachtruhe ein. Geeignet für Menschen jeden Alters, die sich einen ganzheitlich-stimmigen Tagesausklang wünschen oder Hilfe suchen bei Schlafproblemen.

WO? Begegnungsstätte des Elisabethenheims Müllheim i. M.

WANN? Fortlaufender Abendkurs, 21. 02. – 11. 12. 2024,
jeweils mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich, kostenlose Schnupperstunde

Kursgebühr: 11-er Karte: 240 €; 5-er Karte: 120 €; 25 € pro Abend

Kontakt, Info und Anmeldung:

Ingeborg Becker – Atemtherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Hofackerweg 3, 79379 Müllheim-Britzingen, 07631-747115
info@lebens-rhythmen.com, www.lebens-rhythmen.com