

Einfach nur „Sein“ – Meditation, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl



Einen Ort der Kraft und Ruhe in sich selbst finden.

Diese Erfahrung können Sie vertiefen oder neu entdecken bei verschiedenen Meditationen, Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen.

Meditation: Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr

Termine 2020: 2. April / 30. April / 28. Mai / 18. Juni / 23. Juli

Kosten: je 16,- €

Kursort: Yoga & Shiatsu Institut
Saarbrücker Str. 56, 66292 Riegelsberg

Kursleitung: Anja Altmeyer
Mentaltraining & Achtsamkeit

Anmeldung bitte immer bis spätestens einen Tag vorher, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und bei Bedarf ein kleines Kissen und eine Decke mit. Meditationskissen sind vorhanden

Anmeldung und Fragen unter **0175 576 31 41** oder per Mail an **praxis@anja-altmeyer.de**

Weitere Termine finden Sie auf meiner Internetseite:
www.anja-altmeyer.de



Dübelsbrunnen 28 – 66265 Heusweiler
☎ 0175-576 31 41
praxis@anja-altmeyer.de
www.anja-altmeyer.de