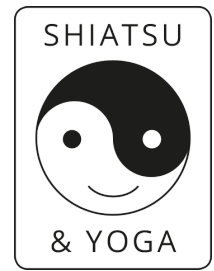


Achtsamkeits- Meditation



Einführungskurs Achtsamkeits-Meditation in Velm

Achtsamkeit und Meditation können Dir dabei helfen...

- ... Auch in stressigen Zeiten RUHIG und GELASSEN zu bleiben
- ... Das GEDANKEN-KARUSSELL zu beruhigen und den Kopf freizumachen
- ... Deine KONZENTRATION und Dein SELBSTVERTRAUEN zu stärken
- ... Mehr POSITIVITÄT in Dein Leben zu holen
- ... Meditation hat positive Auswirkungen auf die GESUNDHEIT und kann helfen, den Blutdruck zu senken, das Immunsystem zu stärken und den Schlaf verbessern

Termin: 5 Nachmittage, jeweils Freitag 17:00 – 18:30, ab 5. April

Ort: Pfarrheim Velm, Kirchengasse 7, 2325 Velm

Kosten: Freie Spende (Empfehlung: 10 €/Einheit)

Anmeldungen:

Mag. Elisabeth Prückl
Ziegelofeng. 14, 2325 Velm

lis@prueckl.co.at

0664/349 02 44

www.yoga-shiatsu-lis.com

