

Meditations- Nachmittage in Velm



Ich lade euch herzlich zu einem monatlichen Meditationsnachmittag ein – ein achtsamer Raum, um innezuhalten, den Alltag loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

Was erwartet dich?

- Eine geführte Achtsamkeitsmeditation für mehr Ruhe und Klarheit
- Impulse zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Zeit für Stille und Selbstreflexion
- Ein sicherer Raum für achtsames Miteinander

Für wen sind die Nachmittage geeignet?

Dieses Angebot ist für alle offen – egal, ob du bereits Erfahrung mit Meditation hast oder die Praxis der Achtsamkeit neu kennenlernen möchtest.

Anmeldung:

Bitte melde dich spätestens zwei Tage vor dem Termin an.

Ich freue mich, gemeinsam mit Euch eine regelmäßige Oase für Ruhe und Achtsamkeit im Alltag zu gestalten!

P.S.: Bring gerne eine Decke oder ein Sitzkissen mit, falls du dich damit wohler fühlst.

TERMIN

Jeweils der letzte Freitag im Monat
Termine 1. Quartal: 31.1., 28.2., 28.3.

ORT

Shiatsupraxis, Ziegelofeng. 14, 2325 Velm

KOSTEN

Freie Spende

(Empfehlung: 10 € inkl. kleinen Snacks)

ANMELDUNGEN

Mag. Elisabeth Prückl

0664/3490244

lis@prueckl.co.at

www.yoga-shiatsu-lis.com

