

4 Tage Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Quelle des Glücks

Für deine lächelnde Seele, deinen gesunden Körper und deinen friedlichen Geist.

Ein durch und durch entspannter Workshop mit Yoga, Meditationen und vielen Wahrnehmungsübungen.

Erfahre wie es ist einfach zu SEIN. Genauso wie du bist.

“Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.”



Du lernst das Achtsamkeit überall möglich ist, beim Einkaufen, beim Zähne putzen und beim Kinder in die Schule bringen.

Du erfährst wie es sich anfühlen kann aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen. Was passieren kann, wenn du dir selbst erlaubst, genau da zu sein, wo du gerade bist und genau so zu sein, wie du gerade bist. Ruhe und Frieden pur!

Sei Willkommen in deinem SEIN!

Schnupperstunde:	Sonntag kostenfrei
Kursdauer:	4 Tage a 2 1/2 bis 3 Stunden Std. täglich
Preis:	120€

Mehr Infos zu mir und den workshops: www.vision-area.com

Astrid Nora Moeller