



Momente der Auszeit

2016

Achtsam durch den Sommer

Mi. 03.08.2016 / 18.⁰⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: SW-0308



Stefanie Wally

Körpersprache- und
Kommunikationstrainerin

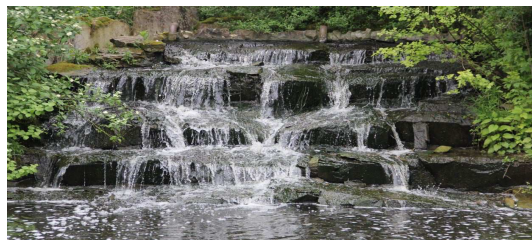
Schon sind wir wieder in der Jahreshälfte angekommen. Bei vielen Menschen steht nun der Sommerurlaub an und Sonne, Wärme, laue Sommerabende stehen vor der Tür.

An diesem einen Abend wollen wir so mitten im Jahr und mitten im Sommer einmal innehalten und uns auf uns selbst besinnen. Im Mittelpunkt stehen leicht umsetzbare Übungen für den Alltag. Diese können Ihnen helfen, in dieser Sommerzeit bei sich anzukommen, auch die zweite Jahreshälfte gut zu überstehen. Bei kommendem Stress fällt es Ihnen leichter, bei sich selbst zu bleiben.

Körpersprache- und Atemübungen helfen Ihnen, jede noch so schwierige Situation zu meistern. Persönlichkeitsübungen machen Sie bewusster für das, was Sie ausmacht. Tanzmeditationen und Bewusstseinsübungen schulen die Achtsamkeit und reduzieren Ihre Anspannung.

Ich freue mich auf einen wunderbaren Sommerabend mit Ihnen.

Gebühr: 33,- €



Verbindliche Anmeldung bitte bis **3 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

