



Momente der Auszeit

Dezember 2017

Achtsam in die besinnliche Zeit

Mo., 04.12.2017 / 18.⁰⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: SW-0412



Stefanie Wally

Körpersprache- und
Kommunikationstrainerin

Die Adventszeit gilt für viele Menschen als schönste Zeit des Jahres. Aber oft gerät die Vorbereitung auf die „stille“ Nacht zu einer der stressigsten Zeiten des Jahres.

An diesem einen Abend im Advent wollen wir so kurz vor Weihnachten einmal innehalten und uns wirklich auf uns selbst besinnen. Im Mittelpunkt stehen leicht umsetzbare Übungen für den Alltag, die Ihnen helfen, die Feiertage (und vielleicht auch alle kommenden Tage im neuen Jahr) gut zu überstehen und bei allem Stress bei sich selbst zu bleiben.

Körpersprache- und Atemübungen helfen Ihnen, jede noch so schwierige Kommunikationssituation 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 Abend
in vorweihnachtlicher Atmosphäre.



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).

