

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu mehr innerer Stärke und Lebensfreude

Mit Übungen zu Achtsamkeit und Wertschätzung fördern Sie Ihre Gesundheit, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre emotionale Stabilität und verbessern die Beziehung zu Ihren Mitmenschen.

Den Erfolg der Übungen können Sie mit dem Biofeedbacksystem am Computer direkt überprüfen.

Dauer: 1,5 Stunden

Preis: 60 Euro

Die Termine finden Sie unter www.hcc-spo.de und unter www.seminarhaus-spo.de