

Titel der Veranstaltung: **Harmonisch und energiesparend durch den Alltag**

In diesem offenen Workshop lernen Sie, wie Sie mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu mehr innerer Gelassenheit kommen.

Seminarhaus SPO, Bövergeest 90, Sankt Peter-Ording, 0170/9717178

Mindestteilnehmerzahl: 4 Preis: 20 Euro

Bei Buchung aller 6 Workshops 99 Euro

Mo 04.02. 19:00 – 20:30 Uhr

Mo 11.02. 19:00 – 20:30 Uhr

Mo 18.02. 19:00 – 20:30 Uhr

Mo 25.02. 19:00 – 20:30 Uhr

Mo. 04.03. 19:00 – 20:30 Uhr

Mo. 11.03. 19:00 – 20:30 Uhr

Langversion für das Internet:

In diesem offenen Workshop werden wir verschiedene Übungen zu Achtsamkeit und Wertschätzung durchführen, die Sie in die Lage versetzen, gelassener Ihren Alltag zu gestalten und mit dem täglichen Stress besser umgehen zu können. Wir werden Übungen z. B. aus den Bereichen Atmung, Stimme, (Körper)haltung und Emotionen miteinander durchführen.

Seminarhaus SPO, Bövergeest 90, Sankt Peter-Ording

0170/3161091 Preis: 20 Euro

Bei Buchung aller 6 Workshops 99 Euro

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen