

Den Alltag harmonisch und energiesparend meistern

In diesen Workshops erlernen Sie anhand von verschiedenen Übungen zu Achtsamkeit und Wertschätzung, wie Sie sich in die Lage versetzen, Ihren Alltag gelassener zu bestreiten und ihrem alltäglichen Stress besser Stand zu halten. Gemeinsam werden wir Übungen, z. B. aus den Bereichen Atmung, Stimme, Körperhaltung, innere Haltung und Emotionen durchführen.

Termine:

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

Seminarhaus SPO, Bövergeest 90, Sankt Peter-Ording

0170/3161091

Preis: 20 Euro

Bei Buchung aller 6 Termine 99 Euro

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen