„ Und in mir wächst der Baum … "

Entspannungs- und Achtsamkeitsnachmittag | Online-Workshop

„… O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum."
Rilke

Wir üben verschiedene Entspannungs-, Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen, z.B. achtsame PME, Body Scan, einfache Bewegungs-/Yogaübungen, kurze Meditationen und tauschen uns aus.

Außerdem werden wir uns mit Texten und Übungen dem Symbol des Baumes annähern.

Zwischendurch gibt's eine kleine Pause zum lockeren Austausch, für die sich jede*r zuhause mit Kaffee oder Tee versorgen kann.
Teilnehmen können alle, die sich etwas Gutes tun wollen. Auf Übungswünsche wird eingegangen.

Termin:	**Samstag, 11.09.2021**, 14 – 17 Uhr
Online-Plattform:	Zoom (Ich sende einen Einwahllink u. gebe b.B. eine Einweisung)
Gebühr:	40,- €

Ihr benötigt einen ruhigen Raum mit etwas Platz zum Liegen, eine Matte, Decke, sowie PC, Laptop oder Tablet mit Kamera.
Bitte meldet Euch unter www.susannemuellner.de/anmeldung oder per eMail verbindlich an.

Susanne Müllner
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,
069/3089622, info@susannemuellner.de,
www.susannemuellner.de