

Mit den „Dingen“ gehen ...

Entspannungs- & Achtsamkeitsnachmittag für Ehemalige & Interessierte



„Geh mit den Dingen und sei vom Gefühl her geräumig.“

von einem chinesischen Meister

Wir üben an diesem Samstag verschiedene Körper- und Achtsamkeitsübungen, z.B. achtsame Entspannung, Body-Scan, Körperbewegungen, Sitz- oder Gehmeditation.

Außerdem machen wir Übungen aus dem Mitgefühlstraining, die einen fürsorglichen und freundlichen Umgang mit uns selbst und anderen stärken, und tauschen uns aus.

Für zwischendurch ist eine Kaffeepause geplant.

Teilnehmen können alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag in Gemeinschaft gönnen wollen. Auf individuelle Wünsche kann eingegangen werden.

Termin: Samstag, 13.01.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: EVA-Frauenzentrum/Meditationsraum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

Gebühr: 45,- €

Die Anmeldung kann über mein Anmeldeformular <https://www.susannemuellner.de/anmeldung> oder verbindlich per eMail erfolgen – ich schicke danach eine Anmeldebestätigung.

Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

069-3089622, info@susannemuellner.de,

www.susannemuellner.de