

Entspannen & Innehalten ~

Entspannungs- & Achtsamkeitsnachmittag für alle, die sich nach Stille, Entspannung und Begegnung sehnen



Wenn du es eilig hast,
setze dich.

Antonius von Padua

Wir üben verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, z.B. Progressive Muskelentspannung, achtsame Körperwahrnehmung, einfache Yogaübungen, kurze Meditationsübungen im Sitzen oder Gehen.

Gleichzeitig üben wir uns in Freundlichkeit, Mitgefühl und Selbstfürsorge – wichtige innere Haltungen in stressigen Zeiten, die uns viel abverlangen.

Es besteht auch genügend Raum, eigene Wünsche einzubringen und sich auszutauschen.

Für zwischendurch ist eine Kaffeepause geplant.

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

Termin: Samstag, 24.05.2025, 14-17 Uhr

Ort: Meditationsraum im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
(Hintereingang)

Leitung: Susanne Müllner

Gebühr: 45,- €

Anmeldung: www.susannemuellner.de/anmeldung oder per eMail - Anmeldebestätigung folgt!

Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

069-3089622, info@susannemuellner.de,

www.susannemuellner.de