



Zu viel Stress, unaufhörliches Gedankenkreisen, eine lange To-do-Liste – kennst du das?

Sehnst du dich nach mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Freude in deinem Leben? Möchtest du lernen, was dir wirklich guttut und dich selbst besser anzunehmen?

In meinem 4-wöchigen Achtsamkeitskurs zeige ich dir einfache und effektive Methoden, um einen gesünderen Umgang mit Stress und mehr Selbstmitgefühl zu lernen. Freu dich auf geführte Meditationen, Atemübungen sowie leichte Körperarbeit aus Yoga und Qigong – und viel Herzlichkeit! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

achtsam ins neue Jahr

4-WOCHEN-KURS

DONNERSTAGS, 17:15–18:30 UHR

im Raum Oase des Gemeindehauses Tieloh 26,
linker Eingang, Erdgeschoss

09., 16., 23. & 30.01.2025

Bitte per Mail anmelden – nur begrenzt Plätze!

auf Spendenbasis

Lea Stenzel

leastenzel@posteo.de

