

Ein Abend voller Klang und Schwingung,
lade deine „Batterien“ auf!



Mittwoch, 21.12.2022

Gemeindehaus St. Georgen am Reith

19.00 bis 20:30 Uhr

Renate Heim

Dipl. Shiatsu Praktikerin u.

Shiatsu Übungsleiterin

www.heim-shiatsu.com

0680 21 50659

Was erwartet dich an diesem besonderen Abend:

40 min. Bewegungsmeditation und 40 min. Entspannungsmeditation (im Liegen oder im Sitzen)

Es sind einfache Bewegungen, die den gesamten Körper aktivieren, Stress abbauen und die geistige Aufmerksamkeit in den Körperraum lenken und so Ruhe und Gelassenheit bringen. Bei der Entspannungsmeditation gibt es ein Verwöhnprogramm mit Duft, Klang und Musik.

Bitte komm in warmer gemütlicher Kleidung, bringe eine Matte und eine Decke mit.

Beitrag € 13,--

Anmeldungen bitte unter

0680/21 50 659 oder heim.shiatsu@gmail.com

Ich freue mich auf dich!