

Achtsam in die Ferien

Den Sommer im Herzen ...

30. Juni 2024

10 - 16.00 Uhr

in der Praxis
Hohentorsheerstraße 47
28199 Bremen

Ob Urlaubsreise oder Arbeitstage anstehen, freie Zeit oder Alltagsroutine:
Gute Laune und Entspannung stellen sich nicht von selbst ein, wenn die Tage hell und sonnig sind.

Und wenn die Wetterlage zu wünschen übriglässt, muss die Laune in den Keller gehen?
Oder sind glückliche Sommertage eher eine Frage der inneren Haltung?

Wie wäre es, unabhängig von äußeren Bedingungen Ruhe zu erleben.
Die Praxis der Achtsamkeit schafft Ruhepunkte, die Körper und Seele nähren.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie einfache Übungen und Achtsamkeitsmeditationen kennen,
die Sie ohne besonderen Aufwand in den Alltag mitnehmen können.

Für den Sommer im Herzen.

Kosten: 85,- €

(Tipp: ermäßigt 75,-€ bei Frühbuchung bis 31. Mai)

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung für drinnen und draußen, dicke Socken, eine Decke, einen Mittagsimbiss

Weitere Informationen: Heike Wagner, 0421 - 5 97 55 53
www.wagner-lebensweisen.de

Anmeldeschluss: 21. Juni

Bitte vollständig ausgefüllte Anmeldung schicken an Heike Wagner, Hohentorsheerstr. 47, 28199 Bremen
oder info@wagner-lebensweisen.de

.....hier abschneiden oder per Mail zurücksenden.....

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes Seminar an:

Achtsam in die Ferien - Den Sommer im Herzen...

Sonntag 30. Juni 2024, 10 - 16.00 Uhr

Seminargebühr 85,- € (ermäßigt 75,-€ bei Frühbuchung bis 31. Mai)

Name.....

Anschrift.....

Telefon.....eMail.....

Die Seminargebühr überweise ich vor Seminarbeginn
nach dem 21. Juni
Bankverbindung folgt mit der Anmeldebestätigung.

.....
Datum, Unterschrift