

ACHTSAM IM ADVENT

Weihnachtsglück für Eltern und Kinder

In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder auf ruhige Art und Weise, wie wichtig das Thema Achtsamkeit und Glück in unserem Alltag ist. Mit besinnlichen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen lernen die Kinder und Eltern in gemütlicher Atmosphäre das eigene Bewusstsein zu schulen und aufmerksamer mit ihren Gedanken, Gefühlen und dem Körper umzugehen.



- Samstag, 9. Dezember 2023
- Uhrzeit: 13:30 Uhr oder 15:00 Uhr
 - (60 Minuten)
- Teilnahmegebühr: 15€
- Ort: Yogazeit Borken, Rhedebrügger Str. 14a, 46325 Borken

Die **Anmeldung** erfolgt per E-Mail oder bei mir persönlich.

E-Mail: corinna.dienberg@gmx.de

Website: www.corinna-dienberg.de

Ich freue mich auf Euch!

Eure Corinna

