

## „Me time“-Entspannter durch Achtsamkeit

...gönn dir Entspannung  
...gönn dir eine Auszeit,  
...gönn dir Zeit nur für dich!

Der Kurs vermittelt erste Impulse zum Thema Achtsamkeit und deren Umsetzung im Alltag. Er ist geeignet für Interessierte, die sich zum ersten Mal mit Achtsamkeit beschäftigen und Interessierte, die ihr Wissen auffrischen möchten.

### Wann:

**27.4.2024**

von **14.00-15.00 Uhr**

Anmeldungen sind bis zum 20.04.2024 möglich

### Wo:

**Yogazeit Borken**

Rhedebrügger Str. 14a, 46325 Borken

**Kosten:** 15€

Teilnehmerzahl: mindestens 6- max. 9 Personen;

### Kursleitung:

Jessica Lage

Handy: 0151-414 898 56

E-Mail: [jessica@beratung-lage.de](mailto:jessica@beratung-lage.de)

[www.beratung-lage.de](http://www.beratung-lage.de)

 [perspektivwechsel\\_jessica\\_lage](https://www.instagram.com/perspektivwechsel_jessica_lage)

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

