

„Me time“-Entspannter ins Wochenende durch Achtsamkeit

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

Was erwartet dich in dem Seminar: Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema Achtsamkeit, folgen Übungen zum Thema Achtsamkeit und deren Umsetzung im Alltag.

Das Seminar ist geeignet für Interessierte, die sich zum ersten Mal mit Achtsamkeit beschäftigen und Interessierte, die ihr Wissen auffrischen möchten.

Wann:

25.04.2025

von **18.45-19.45 Uhr**

Anmeldungen sind bis zum 20.04.2025 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

www.beratung-lage.de

 [perspektivwechsel_jessica_lage](https://www.instagram.com/perspektivwechsel_jessica_lage)

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

