

Ein Tag für Dich!

Meditation-Achtsamkeit-Bewegung

Ich biete euch einen Tag mit Meditation, sanfter Bewegung und Achtsamkeitsübungen. Erholung vom Alltag!

Wann: 16.03.24 von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wo: Zentrum Chon Ji, Kemptner Str. 27, Obergünzburg

Kosten: 100 € für Teilnehmer meiner Kurse 80 €

Bitte mitbringen:

Yogamatte, warme Socken, Decke, falls vorhanden
Meditationskissen, Mittagessen.

Ich Sorge für Kaffee, Tee, Wasser, Kuchen, Nervennahrung

Anmeldung und Infos unter: 08332-5283 oder 0151
70096806

Birgit Keßler, IB-Instruktor, Yoga, weise Frau