

„Zeit für Dich“

Workshop zur Stressbewältigung und Entspannung

In diesem 6-teiligen Workshop lernst Du die Grundlagen der Übung in Achtsamkeit.

Es werden verschiedene Übungswege aufgezeigt, die es Dir ermöglichen Deine persönliche Achtsamkeitspraxis zu finden, zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Kleine Kursgruppe mit max. 8 Teilnehmern.

„Zeit für Dich“ hilft Dir:

- Stress abzubauen
- Entspannung zu finden
- gestärkt den Alltag zu meistern
- Zeit für Dich zu finden

„Zeit für Dich“ schult:

- die Fähigkeit des Innehaltens
- den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper
- das nach Innenhören, das in der Mitte-Sein

„Zeit für Dich“ Übungen und Kursinhalte:

- Atembeobachtung
- Sitzmeditation
- Köperscan
- achtsamer Yoga
- Achtsamkeit im Alltag

Kursdauer: 6x 1,5 Stunden

Kurskosten: 98,00€

Termine: dienstags 19:00 – 20:30 Uhr (aktuelle Kursdaten im Internet)

www.fgz-albtal.de

Kursleitung: Jens Repa -Heilpraktiker-
Kursleiter für Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung



Familiengesundheitszentrum

Albtal

www.fgz-albtal.de

Marktplatz 8
76337 Waldbronn
Tel.: 07243 / 76 98 28
Web: www.fgz-albtal.de
E-Mail: info@fgz-albtal.de

