



Auszeit am Brunnen

Sonntag, 31. März 2019
10.00 – 15.30 Uhr

Senfkorn (Meditationsraum)
Kirchplatz 3, 45964 Gladbeck

In entspannter Atmosphäre, beim beruhigenden Plätschern eines kleinen Brunnens, wollen wir uns in Achtsamkeit üben und Entspannung genießen.

Elemente des Tages werden sein:

- Meditation im Stil des Zen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannende Körper-Spürübungen
- Phantasiereisen
- Kreative Elemente wie Malen, Schreiben, Tanzen

In der Mittagspause teilen wir gemeinsam, was jede/r für einen kleinen Imbiss mitbringt. Eine kleine Teeküche ist vorhanden.

Kostenbeitrag: 50,- €

Leitung:

Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin
www.achtsam-sein.de

Anmeldung unter:

info.achtsam-sein@web.de

02043-295673

0151.592.560.43