

„Das Wesentliche
lässt uns SEIN.“

SEIN



mit Achtsamkeitstraining:

- eigene Wahrnehmungs-,
Bewertungs- und Verhaltensmuster erkennen
 - Akzeptanz und Distanzierung
von möglichen belastenden Mustern
- mehr Offenheit und Aufmerksamkeit
für den gegenwärtigen Moment
 - bewusstere Entscheidungsfindung
- neue, lebendigere Erfahrungen
durch weniger vorschnelle Bewertungen
 - besserer Umgang mit Stress
- ganzheitlicheres Körperbewusstsein
und gesünderer Lebensstil
 - mehr Mitgefühl mit sich Selbst
und seiner Umwelt
- an innerem und äußerem Frieden arbeiten

mehr Infos und Anmeldung bei: Sandra Wimmer, BA
sandrawimmer111@gmail.com, Tel.: 0650 812 43 46

Termine:

Ort:

Kosten: