

Von der Hektik zur Ruhe

*Achtsamkeitsspaziergänge zum
Entspannen und Auftanken rund
um den Luftkurort Wilhelmsfeld*

April – Juli 2015 (8 Termine)

Sie sind durch Arbeit, Kinder und private Verpflichtungen stark gefordert und brauchen dringend **Verschnauaufpasen?**

Sie möchten erfahren, wie Sie auch im Trubel des Alltags entspannt bleiben können?

Dann gönnen Sie sich diese Auszeiten im Grünen. Die Natur ist der ideale Raum, um innezuhalten und wieder bei sich anzukommen.

Entdecken Sie unter versierter Leitung mit einer Gruppe von Gleichgesinnten alltagstaugliche Möglichkeiten, um bewusst aufzutanken. Die erlernten Methoden können gut in den beruflichen und privaten Alltag integriert werden, so dass Sie eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität erzielen.



*Willkommen in einem Leben voller
Freude, Ruhe, Harmonie und Kraft!*

Die Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit der Gemeinde Wilhelmsfeld durchgeführt.

Wann: Dienstag, 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 02.06., 23.06., 07.07., 21.07.2015, 18.30 - 20.00 Uhr. Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist nach Absprache möglich.

Teilnehmer: 7 - 15 Personen und ein geprüfter Therapiebegleithund

Kosten: € 120 (8 Termine à € 15 inkl. 19% MwSt.)

Wo: Rund um Wilhelmsfeld. Treffpunkt in Wilhelmsfeld (ÖPNV).

Leitung, Anmeldung, persönliche Informationen und weitere

Angebote: siehe umseitig

Ausführliche Beschreibung:

www.katja-dienemann.de/veranstaltungen