



VOM DENKEN
ZUR
WAHRNEHMUNG

FINDE DEN ZUGANG
ZU DEINER
HERZINTELLIGENZ

ACHTSAMKEITS

Workshop

Lerne die Herzfokussierte Atmung kennen, um im Alltag gelassener und mehr bei dir selber zu sein. Durch einen angeleiteten Bodyscan, untermalt mit Klangschalen, begleite ich dich in eine tiefe Entspannung.

Ideal für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Meditation oder Entspannungstechniken haben.

KOSTEN

CHF 40 pro Abend und Teilnehmer
inkl. Handout
Max. 10 Teilnehmende

DATEN & ORT

Freitag 20. Sept und 18. Okt 2024
19:00 - 20:30
Studio Spalihof, Allmendstrasse 1,
Sachseln
www.studio-spalihof.ch

(Du kannst 1 oder mehrere Male teilnehmen)

Anmeldung & Infos
email@nadja-murer.ch
www.nadja-murer.ch