

Achtsame Auszeit für Trauernde auf Juist



Die innere Balance wiederfinden mit MBSR

03.01. – 09.01.2022

Innehalten, still werden, Kraft schöpfen. Dieser Kurs, mit vielen Elementen aus dem MBSR richtet sich an alle Menschen, die um einen geliebten Angehörigen trauern, nachhaltige Erholung suchen und wieder in Balance kommen möchten.

In einem liebevoll geführten Haus nah am Strand mit hübschen Ferienwohnungen werden wir wohnen. Wir nehmen uns Zeit in die Stille zu gehen, lernen unsere Gedanken in der Meditation zur Ruhe zu bringen, stärken Körper und Seele durch sanfte Atem- und Yogaübungen und machen gleichzeitig Urlaub auf einer ganz besonderen Insel.

Bitte rufen Sie mich gerne an, wenn Sie Fragen haben. Eine verbindliche Anmeldung ist nur nach einem Vorgespräch telefonisch oder persönlich möglich. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Ich freue mich auf ihren Anruf +49 172 8160448

Info und Anmeldung www.blauerfalter.de