

ENTDECKE DIE KRAFT DER A C H T S A M K E I T

Möchtest du mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Klarheit in deinem Alltag?

Dann ist dieser MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Kurs genau das Richtige für dich!

MBSR ist ein bewährtes Programm, entwickelt von Jon Kabat-Zinn, das dir hilft, durch Achtsamkeitsübungen Stress abzubauen, deine Aufmerksamkeit zu schärfen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Was dich erwartet:

- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Theorie und Praxis rund um Stressmanagement
- Austausch in der Gruppe
- Unterstützung bei der Integration der Achtsamkeit in den Alltag
- Achtsamkeitsübungen für zu Hause mittels Audiodateien

Entscheide dich jetzt für mehr Lebendigkeit und Lebensfreude, Ruhe und Gelassenheit und Selbstfürsorge in deinem Leben.

Wiebke Niebel:

zertifizierte MBSR und Achtsamkeitslehrerin, systemische Therapeutin, sowie Yogalehrerin und Yogatherapeutin BDY/EYU.

Während eines Einzelgesprächs können gerne alle Fragen geklärt, sowie Ermäßigungen besprochen werden (reg. 390,00€).

Kontaktiere mich für ein Vorgespräch!

Ich freue mich auf dich!

Wiebke Niebel

Anmeldung unter E-mail: Yoga.Wiebke@t-online.de /

Tel: 0176/23849703 / Webseite: www.wiebkeniebel.de