

„Das gönn ich mir jetzt einfach!“



Eutonische Übungen (nach Gerda Alexander) geben Abhilfe bei Verspannungen, erhöhen die Konzentration, lassen uns im Hier und Jetzt sein und den Alltag gelassen bewältigen.

Meditation ist eine wunderbare Methode um Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu schulen und somit mehr mit sich in Kontakt zu treten.

In der alten Pflanzschule
Lachen-Speyerdorf, Lilienstraße 5
(Parkplätze im Hof vorhanden)

16. November, 10.00 - 14.00 Uhr (Anmeldefrist bis 02.11.)

30. November, 10.00 - 14.00 Uhr (Anmeldefrist bis 16.11.)

In der Verbindung mit Meditation können Sie die Auswirkungen der eutonischen Übungsweise auf das körperliche und geistige Wohlbefinden vertiefend erleben!

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung,
- Decke,
- warme Socken,
- bei Bedarf ein kleines (flaches) Kissen,
- wenn vorhanden: Meditationskissen,
 - bänkchen,
- Getränk

Matten sind vorhanden!

Ein kleiner Pausensnack ist inklusive!

Kosten:

30.– EUR (Einzeltermin)

50.– EUR (beide Termine)

Weitere Infos unter ...

www.lebensraum-eutonie.de

www.alte-pflanzschule.de

Anmeldungen und Rückfragen:

- info@lebensraum-eutonie.de
- Tel.: 0151 20742330 (bitte auf die Mailbox sprechen, ich rufe zeitnah zurück!)
- Pia70straub@t-online.de