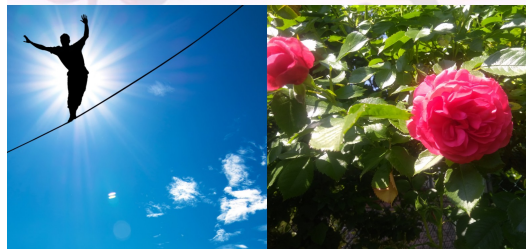




Achtsamkeit online üben

In diesem Workshop schärfen wir gemeinsam unsere Wahrnehmung und lernen bewusster mit Stresssituationen umzugehen. Mit Hilfe von alltagstauglichen Übungen aus der Kinesiologie, der Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und dem Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) üben wir unserer Intuition zu vertrauen, Körper und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. "Was benötige ich gerade in diesem Moment? Wie



kann ich mich besser abgrenzen? Wo tanke ich meine Energiereserven auf?" Wir entspannen, zentrieren uns und bekommen neue Impulse. Nebenbei stärken wir unser Immunsystem und laden unsere Lebensenergie auf. Du lebst bewusster und kannst dein volles Potential entfalten.

Das klingt spannend und ist genau was du benötigst? Probiere es doch mal aus.

Inhalte:	Achtsamkeits-, Vitalitäts- und Entspannungsübungen aus Kinesiologie, TCM, NLP, Meditation
online Gruppe:	fortlaufend, Start jederzeit
Termin:	immer Montags
Uhrzeit:	19:45 – 21:30
Preis Erwachsene:	180€ 10er Karte à 20€ (1 Termin kostenlos)
Preis ermäßigt:	90€ 10er Karte à 10€ (1 Termin kostenlos)
Studenten, Schüler, Auszubildende, n. Vereinbarung, ...	10er Karte hat eine Gültigkeit von 3,5 Monate



Teilnahme: per Videochat, du benötigst nur einen PC/ Tablet/Handy. Ich verwende ZOOM. Du erhältst einen Link der dich Schritt für Schritt zum Chat leitet. Ab 19:30 kannst du dich einloggen.

Anmeldung:

mit Vorname, Name, Handy, Email, Geburtsdatum

Kontakt:

mail almut@sanate.net
H 0163 – 6865148 über Whatsapp, Threema
T 06074 – 920714
www sanate.net
fb @almutkleist.sanate, insta: almutkleist

Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um zeitige Kontaktaufnahme. Die Platzvergabe erfolgt nach Anmeldedatum und ist nur gültig bei Vorab-Bezahlung des Gesamtbetrages. Es werden Wartelisten geführt. pdf darf gerne geteilt werden.

Zu mir:

Ich bin Kinesiologin, Entspannungs- und Vitalitäts-Coach, führe eine Beratungspraxis im Parkhotel Frankfurt-Rödermark und gebe Achtsamkeits-Gruppen. Ich habe 2 erwachsene Kinder und war viele Jahre im Marketing/ Vertrieb tätig.

Du möchtest lieber an einer physischen Gruppe teilnehmen oder eine Einzelberatung buchen? Unter sanate.net findest du weitere Angebote.

Freue mich auf eine inspirierende Zeit mit euch.



+ Almut Kleist + Frankfurter Volksbank + IBAN: DE7450190000003408930 +
Paypal: linschmetter@hotmail.com