

Achtsamkeit üben



In diesem Workshop schärfen wir unsere Wahrnehmung und lernen bewusster mit Stresssituationen umzugehen. Mit Hilfe von alltagstauglichen Übungen 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 und zentrieren uns und

Du bekommst neue Impulse für mehr Energie und Freude. Davon profitiert auch Dein Immunsystem, Du lebst bewusster und kannst Dein volles Potential entfalten.



Start:	3. Oktober
Kurs S1:	Samstags, 10:00 – 12:00
Termine:	Block 1: 03.10. - 10.10. - 17.10 – 24.10. Block 2: 07.11. - 14.11. - 21.11. - 28.11.
Preis je Block:	120 €, zzgl. 10 € Raumpauschale/Termin (inkl. Kaffee + Tee) oder
Preis Einmalzahlung:	210 €, zzgl. 10 € Raumpauschale/Termin
Tipp:	Einige Arbeitgeber übernehmen die Kosten.
Wo:	Seminarraum im Parkhotel Frankfurt-Rödermark Nieder-Röder-Str. 24 63322 Rödermark
Coronakonform:	in Kleingruppen, großzügige Räumlichkeiten, Abstandsempfehlungen, bei schönen Wetter an der frischen Luft

„Wer achtsam mit sich umgeht, kann auch mit anderen achtsam sein.“



Kontakt:

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

Bei Anmeldung Terminwunsch, Vorname, Name, Handy, Email, Geburtsdatum angeben.

Da die Plätze begrenzt sind, bitte ich um zeitige Kontaktaufnahme. Die Platzvergabe erfolgt nach Anmeldedatum und ist nur gültig bei Vorab-Bezahlung. Es werden Wartelisten geführt. Du erhältst ein Teilnahmebescheinigung.

Kurs-Inhalte: Achtsamkeits-, Vitalitäts- und Entspannungsübungen aus Kinesiologie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Neuro- Linguistisches Programmieren (NLP), Meditation

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

Du möchtest lieber online teilnehmen oder eine Einzelberatung buchen?
Auf sanate.net findest du weitere Angebote.
pdf darf gerne geteilt werden.

Freue mich auf eine inspirierende Zeit mit euch.



Entdecke Deine Quelle

