

Muskel - Training für's Gehirn

Durch Techniken der Meditation und der Achtsamkeit hin zu mehr Glück und Zufriedenheit in Deinem Leben.

Im **Workshop** erlernen wir kleine Übungen und Rituale, die Du dann zu Hause in Deinen Alltag einflechten kannst, um in Deinem Leben eine höhere Resilienz gegen Stress und Unzufriedenheit zu schaffen.

Somit entstehen kleine Inseln der Gelassenheit, die zu einer besseren körperlichen und seelischen Gesundheit führen.

Steffen Langer
Meditation+Achtsamkeit
Auf dem Buchberg 5
D-99326 Stadtilm
+49 171-50 59 652
www.sei-im.jetzt



VHS Kurs

Volkshochschule
Arnstadt-Ilmenau



GESUNDHEIT

Kurs-Nr.: I22H30167

WANN: 26.11.2022

VON: 9:00 - 12:30

WO: Vhs Ilmenau
Raum SR 112
Bahnhofstraße 6
98693 Ilmenau

Ich lade Dich im **Workshop** ein:
zum Erforschen Deines Geistes
zum Erforschen Deiner Sinne
zum Erforschen Deines Körpers
im Stehen, Sitzen, Gehen
im Liegen, Fühlen, Lauschen
im jetzt...



Volkshochschule
Arnstadt-Ilmenau