

jeden Dienstag, 09:00 - 10:15

(im RUUM 8 für alle Interessierten; ab 03.09.2024)

A C H T S A M K E I T **B E W E G U N G** **M E D I T A T I O N**

“Bring deine Energie in Fluss”

Du lernst Achtsamkeitsübungen kennen, die sich mühelos in deinen Alltag integrieren lassen.

Du bewegst den Körper zu verschiedenen Rhythmen und spürst, wo es Raum, Halt oder Ausdehnung braucht.

Du vertiefst dich in einer Meditation und entdeckst von mal zu mal verschiedene Techniken, die dir mehr Gelassenheit im täglichen Leben schenken.

**im Abo CHF 25 pro Lektion (5x = CHF 125)
Einzel- & Schnupperlektionen* CHF 35**

(*wird bei Abschluss eines Abos angerechnet)

**Infos & Anmeldung:
Carmen Frei, 076 377 54 88 (Whatsapp)
oder contact@cocooniverse.ch**

