

Irene Hotz

Körperpsychotherapie (DGK/ECP)
Atemtherapie (AFA)
MBSR Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.stressbewaeltigung-taunus.de



Offene Meditationsabende:

Achtsamkeit – Zur Ruhe kommen im Jetzt

Stille Sitzmeditation, geführte Meditation und Bodyscan.
Übungen aus der Atemtherapie und Gehmeditation
unterstützen Sie Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.
Nach der Meditation ist Zeit zum Austausch über
gemachte Erfahrungen oder andere Themen, die Sie
mitbringen.

Termine: Mo. 13.01.2020,
Mo. 03.02.2020,
Mo. 02.03.2020,
Mo. 20.04.2020

Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Praxis Hotz
Alt Seulberg 41, 61381 Friedrichsdorf

Gebühr: € 10.- je Abend

Bitte melden Sie sich an.

Handy: 0152 53 742 952

E-Mail: info.hotz@online.de