



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

www.stressbewaeltigung-taunus.de

Telefon: 06172-73 76 23
E-Mail: praxis-hotz@online.de

Praxis:
Alt Seulberg 41,
61381 Friedrichsdorf

Praxis in Frankfurt:
Zeitlos - Zentrum für Bewegung,
Meditation und Therapie
Hungener Str.5 60389 Frankfurt/M

Offene Meditationsabende: Achtsamkeit - Zur Ruhe kommen im Jetzt

An diesen offenen Meditationsabenden üben wir gemeinsam, - stille Sitzmeditation, geführte Meditationen und Bodyscan. - Übungen aus Atemtherapie und Gehmeditation unterstützen Sie Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und Ihren Geist zu beruhigen und zu stabilisieren. Nach der Meditation üben wir achtsamen Austausch über gemachten Erfahrungen oder andere Themen, die Sie mitbringen.

Termine: jeweils 19:30 - 21:00 Uhr

Montag, 3. Dezember 2018	Montag, 4. Februar 2019	Montag, 1. April 2019
Montag, 7. Januar 2019	Montag, 4. März 2019	

Wo: Alt Seulberg 41, 61381 Friedrichsdorf

Kosten: 10,00 €

Bitte melden Sie sich an, da die Teilnehmerzahl auf 5 Personen begrenzt ist.

Anmeldung: Telefon: 06172-73 76 23 **oder** E-Mail: praxis-hotz@online.de
Handy: 0152 53 742 952