

Irene Hotz

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

www.stressbewaeltigung-taunus.de

**Achtsamkeitstag – Gelassenheit leben**

Zeit für mich – bei mir sein – mit mir sein.

Das üben wir gemeinsam an diesem Tag mit
Atemmeditation und Übungen aus Atemtherapie
und Yoga.

Wir erforschen, wie wirkt Stille und wie wirken
dynamische Bewegungen auf meinen Körper,
Seele und Geist.

Weiterhin werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie
Bewusstheit und Achtsamkeit in Ihrem Alltag ohne
extra Zeitaufwand einbauen können.

Wann: Samstag, 18.05.2019,
11:00 – 16:00 h

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

Anmeldung: E-Mail an: info.hotz@online.de
Handy: 0152 53742952

Kosten: 60.00 €

Die Kursgebühr bitte überweisen auf Konto:

Irene Hotz ,

IBAN: De44 5001 0060 0097 3286 07