



Stille Stunde

Gerne möchte ich auf die Adventszeit einstimmen und „die ach so stille Zeit“ mit ein paar stillen Impulsen begleiten. Schwerpunkte sind Wahrnehmung und Atem.

Deshalb findet am
Freitag, 30. November 2018, und
Freitag 7. Dezember 2018, jeweils von 19 - 20 Uhr

eine „**Stille Stunde**“ statt, in der wir uns meditativ auf Wahrnehmung und Atem einlassen.

Leitung: Uta Sander, Entspannungs- und Mentaltrainerin.

Beide Abende sind unabhängig voneinander; sie können einzeln so wie auch beide gebucht werden.

Veranstaltungsort: Meditations-Raum, 87700 Memmingen, Hintere Gerbergasse 19.



Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt! Es wird im Liegen meditiert - bitte Isomatte oder ähnliches mitbringen.

Anmeldung erforderlich und ab sofort möglich!

Kursbeitrag: 12 EUR pro Abend/Person (bei Mehrfachkarte: 9,60 EUR).

Anmeldung: eMail: utasander@web.de, Tel.: 0152 064 772 74

Name:

eMail- Adresse:

Telefonnummer: