

Meditation ist nicht nur „OM“

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die gerne mal meditieren möchten oder tiefer ins Meditieren einsteigen möchten.

Bei mir erfährst Du,

🌸 wie Du meditieren kannst, passiv und aktiv.

🌸 was Du zum Meditieren brauchst.

🌸 warum Meditieren gut für Dich ist.

Wir machen gemeinsam mehrere kleine Übungen, die Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren kannst. Denn nur, wenn es unkomplizierte Übungen sind, wirst Du diese dauerhaft und regelmäßig praktizieren. So kannst Du entspannter in den Alltag starten und diesen auch gestärkt und mit mehr Leichtigkeit bewältigen können.

Dieser Workshop ist natürlich auch dafür geeignet, Fragen zu stellen und wenn Du möchtest, kannst Dich mit den anderen Teilnehmern austauschen (2-4 Personen).

Hast Du Lust mitzumachen und mehr über Meditationen zu erfahren? Dann bist Du bei mir genau richtig.

Gerne nehme ich Dich an die Hand und zeige Dir, wie Du so richtig entspannen und endlich mal etwas für Dich selbst machen kannst.

Durch diese Entspannungsübungen kann Dein Körper Kraft tanken und Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen. Du kannst Sie ganz einfach erlernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich biete folgende Termine an:

11. November 2024 (Montag)

29. November 2024 (Freitag)

von 9.00 bis ca. 13.00 Uhr

Investition in Dich: 49,- €.

Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 2. November bzw. 18. November 2024 möglich.

Bringe bitte eine Decke oder ein Kissen zum Sitzen mit und trage bequeme Kleidung.

Alexandra Plath

Heilpraktikerin, Reiki-Meister/-Lehrerin

Steinbeker Str. 68 b, 20537 Hamburg,

Tel.: 040/30 85 32 25

Handy: 0177 44 90 619

info@hamburg-heilpraktiker-plath.de

