

Angela an der Brügge
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung
Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Body-Scan Entspannung und Selbstwahrnehmung

Der Body-Scan wird auch als Achtsamkeitsübung oder Meditation bezeichnet. Gedanklich wird der ganze Körper abgetastet, „Unstimmigkeiten“ werden gespürt und die Verbindung zwischen Körper und Geist wird gefestigt, so dass Stress abgebaut werden kann.

Zu einem ersten Kennenlernen oder zur Vertiefung dieser Entspannungsmöglichkeit lade ich Sie / Dich gerne ein.

Termin:

Mittwoch, 29.06.2022 um 18:30 Uhr

Preis: pro Person: 10 € brutto

Dauer:

ca. 1 Stunde

Ort:

Breite Straße 29, 41515 Grevenbroich

Anmeldung:

per Email an anderbruegge@t-online.de oder telefonisch unter 01520-1581730.

Weitere Termine sind geplant für:

Mittwoch, 27.07.2022 um 18:30 Uhr

Mittwoch, 31.08.2022 um 18:30 Uhr

Mittwoch, 28.09.2022 um 18:30 Uhr

Mittwoch, 26.10.2022 um 18:30 Uhr

Mittwoch, 30.11.2022 um 18:30 Uhr

Jede Einheit ist in sich abgeschlossen.

Ich freue mich auf Sie / Dich

Angela an der Brügge