

## KURSE FÜR ERWACHSENE

### **Achtsam SEIN** im Hier und Jetzt

Bewegte | aktive Meditation  
unterschiedliche Entspannungstechniken  
mit wechselnden Themen (Erde, Stabilität, Herz, Atem...)

### **Achtsam SEIN** im Hier und Jetzt

Bewegte | aktive Meditation  
unterschiedliche Entspannungstechniken  
mit wechselnden Themen (Erde, Stabilität, Herz, Atem...)

### **Dance with your flow**

### **Sommerpause**

Rhythmische Bewegungen mit leichter  
Choreographie ab 25 Jahren

**jeden Mittwoch** 18:00 - 19:30 Uhr

90 Min. 15 € mit Karte 12 €

**jeden Donnerstag** 18:00 - 19:30 Uhr

90 Min. 15 € mit Karte 12 €

**jeden Montag** 17:35 - 18:50 Uhr

**Neustart am 17.09.2018**

75 Min. 12 € als Monatsbeitrag 30 €

# KURSE FÜR ERWACHSENE

## Meine Zeit mit Dir

ab 6 Jahren **ZENbo**® Balance Training für **Kinder** +  
Lieblings**Mensch**

Es gibt viele LieblingsMenschen in Deinem Leben. Achtsam SEIN von **Herz** zu **Herz**. Wir schenken uns Zeit und verbringen sie miteinander. Zwei Herzen im Einklang geben Vertrauen und Stabilität.

## Aufstellung für Klarheit in beruflichen und privaten Themen

Den meisten Menschen ist die Familienaufstellung ein Begriff. Mittlerweile gibt es mehr Möglichkeiten von Aufstellungsarbeiten die helfen, **das Unbewusste ins Bewusstsein zu bringen**. Somit können Blockaden erkannt und in die Lösung gebracht werden.

nur **samstags** 11:00 – 13:00 Uhr

**Termin** 11.08.2018 (weitere Termine folgen)  
Einführungspreis 40 €

mit Voranmeldung - max. 10 Teilnehmer

**am sonntags** 10:00 - 17:00 Uhr

**Termine** 12.08.2018 und 26.08.2018

mit Voranmeldung - max. 12 Teilnehmer  
Einführungspreis 85 €