

## ZENbo® Balance für Erwachsene | offene Meditationsgruppe

Das ZENbo® Balance Training ist Meditation in Bewegung. Stressbewältigung durch innere Balance. Es beinhaltet drei Phasen:

<b>SILENCE</b>	Ankommen im Hier und JETZT.
<b>MOVE</b>	Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong im eigenen Atemrhythmus machen.
<b>RELAX</b>	Entspannung mit einer Fantasiereise, um den Tag achtsam ausklingen zu lassen.



ZENbo® Balance kann, mit Voranmeldung, ab drei Personen stattfinden:

<b>dienstags</b>	von 10:00 – 11:15 Uhr
Einzelpreis	12,50 EUR
5er Karte	50,00 EUR
10er Karte	80,00 EUR

Du kannst dich spätestens zwei Stunden vor Beginn anmelden per SMS | Threema | Telegram | WhatsApp (+49 172 72 46 433) | via Facebook | Instagram | [anmeldung@der-wohlfuehlraum.de](mailto:anmeldung@der-wohlfuehlraum.de)