

„Der Stille Raum geben“

Wenn du ein tiefes Bedürfnis nach Stille und Entspannung in dir verspürst, ist dieses Kursangebot genau richtig für dich !!!

Dieser Kurs ermöglicht es dir verschiedene Wege in die Stille kennenzulernen, lehrt dich deine Aufmerksamkeit von Außen nach Innen zu lenken, Erfahrungen zu sammeln im Lenken von Achtsamkeit (z.B auf den Atem etc.), mit dem Ziel geistige Entspannung, innere Harmonie und Ausgeglichenheit zu erleben.

Es bedarf keiner Vorkenntnisse !!!

Beginn: Mittwoch, den 24.04.2019

um 7.30 – 8.30 Uhr 10 ÜE

Mit Silke van Dyken (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)

Anmeldung über die ISV Geschäftsstelle / Tel. 58794