



CLAUDIA RINCHEN

Diplom-Pädagogin / Meditationspraxis
(Mahayana) seit 2002

info@achtsamkeit-gesundheit.de

ACHTSAMKEIT – STRESSBEWÄLTIGUNG – SELBSTMITGEFÜHL – RESILIENZ

MEIN ANGEBOT

- **10-wöchiger Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung**, 1x wöchentlich
- Freitags: 15:00-17:30 Uhr
- Kurszeiten: 20.09. – 13.12.2024
- Ort: Yogahaus Oberhausen, Wilhelmstr.4, 46145 Oberhausen-Sterkrade
- Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung und Socken, ein Tuch 1,80m Länge für die Yogamatte, eine Decke

WER KANN
TEILNEHMEN?

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die offen für neue Erfahrungen sind
Teilnahmevoraussetzungen: unverbindliches Vorgespräch

KURSBESCHREIBUNG

Gesünder mit Veränderungen, Krisen & Krankheit umgehen
Lebensfreude im Kleinen entwickeln und bewahren

WORUM GEHT ES?

- Bewusstes Innehalten - Hineinspüren was gerade in Kopf & Körper los ist
- Das Leben mit den Augen/Haltungen der Achtsamkeit betrachten
- Erlernen von (Atem-)Meditationen und leichten Körperübungen

KURSBEITRAG

10x 150 min = 350 € Kursbeitrag
Gruppengröße: mind. 3, max. 6 Teilnehmende

Anmeldung unter:

info@achtsamkeit-gesundheit.de