

Hallo du Liebe,

in diesem 1-stündigen Seminar möchte ich dir schnelle und einfache Tipps und Impulse für deinen Alltag mitgeben.

Die Übungen sind alle so ausgesucht, dass du sie prima in deinen Alltag einbauen kannst und sie dir „Entspannung“ und ein „Aufatmen“ schenken.

Du wirst achtsamer und bewusster in deinem Alltag, indem du dein Gewahrsein immer mehr auch auf deinen eigenen Körper ausrichtest.

Langfristig kann dir das auch zu mehr Standfestigkeit und Kraft verhelfen.

Bitte schreibe mir eine kurze email, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Solltest du den Workshop mit deinen Freundinnen als Gruppe buchen wollen, gibt es ab 5 Personen eine Ermäßigung!

Ich freue mich auf Dich/Euch!

Claudia

