



## Achtsamkeits-Workshop: Ein entspannender und bewegender Erlebnis-Mix für Glück, Erfolg, Zufriedenheit und Gesundheit

4 Wochen ist das neue Jahr nun schon alt. Wie geht es Dir? Wünschst Du Dir hier und da mehr Klarheit über Deinen Weg. Möchtest Du Altes verabschieden, vertrauensvoll Neues willkommen heißen oder besser auf Dich selbst achten?

Der Jahresbeginn ist ein idealer Zeitpunkt, um noch einmal richtig inne zu halten und hinzuschauen:

- Wie schmeckt mir mein Alltag?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Was erfüllt und entspannt mich?
- Wie gesund bin ich?
- Was macht mir Freude – und WARUM?

Ich lade zu diesem besonderen Event ein. Einem Mix aus mentalem und körperlichem Entspannen. Es ist ein stimmungsvoller „Streifzug“ in unser Inneres. Ein Sinnes-Erlebnis-Workshop, bei dem wir alles noch einmal unter die Lupe nehmen. Insbesondere das, was uns stresst, blockiert, traurig macht. Was uns immer noch abhält, unsere Ziele und Wünsche zu verwirklichen.

Das „Bisherige“ hat manchmal einen Nutzen, der sich uns erst dann erschließt, wenn wir Anhalten, um Vergangenes loszulassen und Neues zu beginnen. Heute wenden wir uns deshalb unserer persönlichen Situation hin, schöpfen neuen Mut, Klarheit und Gelassenheit. Wie? Mit mentalen und körperlichen „Strategien“ – Lösungen, die Du gut in Deinen Alltag integrieren kannst.



Anmeldung:  
Achtsamkeits-Workshop

Vorname:	Nachname:
Wohnort:	Straße:
Tel.:	E-Mail:

Präsenz und/oder Online

Termine:	1
WS-Kursort:	Praxis für Manuelle & Systemische Therapie Katharinenplatz 10 84453 Mühldorf am Inn 1. Etage
WS-Termin:	<b>Samstag, 29.01.2022</b> <b>14:00 – 17:00 Uhr</b>
WS-Gebühr Präsenz: maximal 5 Teilnehmer möglich WS-Gebühr Online:	98,00 € 44,00 €

Bitte überweisen Sie die WS-Gebühr auf das nachfolgende Konto:

Stadtsparkasse Altötting-Mühldorf:	DE 69 7115 1020 0031 7535 36
Ort / Datum / Unterschrift WS-Teilnehmer:	