

Ein Tag / ein Wochenende für MICH!

Neue Kraft & Energie für Sie

Das uneingeschränkte Engagement innerhalb der Familie, in der Partnerschaft und im Beruf fordert seinen Tribut:

Stress, Schlaflosigkeit, ja sogar Schmerzen können Folge eines unausgeglichene oder überstrapazierten Energiehaushaltes sein.

Erfahren und erleben Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihre Energien ausgleichen und Ihre Kräfte wieder aktivieren und sammeln können.

Dieses Programm richtet sich an Personen, die an sich selbst hohe Anforderungen stellen. Es findet im kleinen Kreis bis max. 6 Personen statt.

Inhalte:

- Bewegungs-Meditation zum Einstieg - Den Alltag loslassen
- Tipps und Anregungen für Entspannung im Alltag
- Umgang mit Glaubenssätzen - individuelle Affirmationen
- Kennenlernen und Aktivieren der körpereigenen Energiezentren
- Geführte Meditation durch die 7 Haupt-Energiezentren zum Abschluss

Verbringen Sie einen entspannten Tag / ein entspanntes Wochenende unter Gleichgesinnten mit praktischen Informationen und Empfehlungen für ein freudvolleres Leben.

Für Privatpersonen:

Ein besonderes Angebot für Sie individuell oder im Kreise Ihrer Freunde / Kollegen unterbreite ich Ihnen gern.

Bitte rufen Sie mich einfach an – Ich freue mich auf Sie !