



EntspannungsRAUM

„EntspannungsRAUM“

Achtsamkeit im Alltag für Erwachsene

„Wo immer du bist, sei ganz dort“ (Eckhart Tolle)

Achtsamkeit bedeutet, sich selbst wieder zu spüren und wahrzunehmen. Eine bewusste Kontrolle über die eigene Handlung, Gefühle, Gedanken und den eigenen Körper. Ziel des Kurses ist es, Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen.



RAUM FÜR THERAPIE UND BILDUNG

Den aktuellen Kursplan und weitere Informationen finden Sie unter www.alorvie.de

ALORVIE Raum für Therapie und Bildung
Dufkampstraße 1 // 48703 Stadthohe
+49 (0)2563 / 211 9 100 // info@alorvie.de