



MBSR | Achtsamkeit | Waldbaden

Waldbaden und Yoga - Shinrin Yoga

(keine Vorkenntnisse notwendig, auch für Anfänger geeignet)

Sonntag, 23.01.22

Samstag, 23.04.22

Samstag, 16.07.22

Samstag, 29.10.22

Sonntag, 11.12.22

jeweils

11 bis 14 Uhr

Stuttgart-Feuerbach, 49€

Mit Neugierde und Offenheit in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes eintauchen und dabei die psychischen und physischen Widerstandskräfte mobilisieren. Daraus kann sich mehr Akzeptanz, Geduld und Vertrauen entwickeln und erleichtert das Loslassen. Achtsamkeit in der Natur lässt uns leichter wieder in Balance kommen. Stress und Sorgen einfach mal hinter sich lassen. Über Yogaübungen deine eigene Stille erfahren. Verbinde dich mit deinem Atem und erlebe, wie sich dabei deine Sinne weit öffnen. Bei dir ankommen, dich im Hier und Jetzt wahrnehmen in der Umgebung Wald.



MANUYOGA
Energie für Körper, Geist & Seele



ACHTSAMKEIT
SABINA BRANER

TAA Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz - MBSR Mindfulness Based Stress Reduction
Stressbewältigung - Achtsamkeitskurse und Meditation - Waldbaden

Sabina Braner

mail@achtsamkeit-braner.de, achtsamkeit-braner.de

Fon 0160-7143106