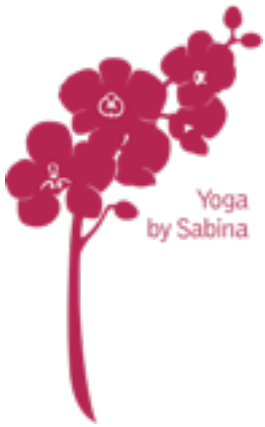


Achtsamkeit und innere Ruhe im Alltag



Workshop

Sonntag, 29. November 2020

Von 9.30 bis 12.30 Uhr

in Zusammenarbeit mit Sabina Riesch
www.yogabysabina.ch

**Das grösste aller Wunder ist es, lebendig zu sein.
Achtsamkeit ermöglicht uns, dieses Wunder zu berühren.**

Thich Nhat Hanh

Yoga-, Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen sind für dich nichts Neues. Während des Übens fühlst du dich wohl und eins mit dir und dem Leben. Im Alltag und im Beruf jedoch, stellst du fest, dass dieses Wohlgefühl nicht lange anhält. Es fällt dir schwer geerdet, ruhig und gelassen zu bleiben.

In diesem Workshop lernst du, Momente der Achtsamkeit in deinen Alltag optimal einzubauen. Du lernst, wie du auch in schwierigen Situationen den Zugang zu deinen Ressourcen und Werkzeugen behälst und innerhalb kurzer Zeit und sehr einfach zu innerer Ruhe kommst.

Kursort: Yoga by Sabina, Rheinstrasse 14, 7310 Bad Ragaz

Kurskosten: CHF 90.-

Anmeldung: bis spätestens Mittwoch, 26. November 2020
an info@anneliese-balmer.ch oder
welcome@yogabysabina.ch



Anneliese Balmer

anKommen statt ausbrennen