

Achtsamkeitsmeditationen in Sterkrade

Wenn unsere Achtsamkeit diejenigen einschließt, die wir lieben, blühen sie wie Blumen auf.

Thich Nhat Hanh

Durch achtsame Körper- und Atemübungen kommen wir bei uns an und finden in die Stille. Erfahrung brauchst du nicht mitzubringen, ein Lächeln genügt.



Achtsamkeitsmeditationen in Sterkrade



Inge Trunk
Meditationskursleiterin(BYV),
Coach



Termine 2016, einmal im Monat donnerstags um 19:00 Uhr

14.01.16	14.07.16
18.02.16	18.08.16
10.03.16	22.09.16
14.04.16	20.10.16
19.05.16	17.11.16
16.06.16	15.12.16



Kosten: 15 € pro Abend, einzeln buchbar

Ort: Zur Ludwigshütte 11, 46159 Oberhausen

Bequeme Kleidung mitbringen

Anmeldung unter 0208-6255655 oder mail@pepp7.de