

## **Meditation im Jahreskreis**

### **MEINE STUNDE - WEIL ICH ES MIR WERT BIN.**

**Mi 09.01.2019, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Ort:**

Perlesreut, Naturheilpraxis Pinker

Einmal im Monat eine Auszeit nehmen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Orientierung gibt die Jahreszeit, Teilnehmer-Wünsche finden Berücksichtigung. Der Kurs läuft über das ganze Jahr und findet immer am ersten Mittwoch des Monats statt.

**Kursinhalt:**

autogenes Training, Atemübungen, Heilpflanze des Jahres - Johanniskraut, verschiedene Entspannungstechniken, Traumreisen, Chakrenyoga

**Mitveranstalter:**

KEB

**Referentin:**

Heilpraktikerin Manuela Pinker

**Kosten:**

96 Euro für 12 Einheiten