

MINDFUL THURSDAY AB 11. APRIL
IN DER PRAXIS DEIN ZEITRAUM
IN AMSTETTEN, LAURENTIUSWEG 4

Mehr Achtsamkeit



in deinem Alltag

WWW.BERATUNG-THERAPIE-DEINZEITRAUM.DE
WWW.YOGAKARMAGEISLINGEN.DE

MINDFUL THURSDAY AB 11. APRIL
IN DER PRAXIS DEIN ZEITRAUM
IN AMSTETTEN, LAURENTIUSWEG 4

Spüre die Kraft der Achtsamkeit -
Ein Kompaktkurs für mehr Gelassenheit

Wir sind Tanja von der Praxis Dein Zeitraum in Amstetten
und Simone von Yogakarma in Geislingen.

Tanja ist ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Simone ausgebildete Yogalehrerin.



WWW.BERATUNG-THERAPIE-DEINZEITRAUM.DE
WWW.YOGAKARMA.DE

MINDFUL THURSDAY AB 11. APRIL
IN DER PRAXIS DEIN ZEITRAUM
IN AMSTETTEN, LAURENTIUSWEG 4

Wir zeigen dir Elemente aus dem Yoga
und dem Konzept des MBSR (Mindfulness-Based
Stress Reduction)

MBSR ist besonders geeignet für alle Menschen, die

- nach effektiven Möglichkeiten der
Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen,
- körperlich erkrankt sind und/oder unter
psychischen und/oder psychosomatischen
Beschwerden leiden,
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren
Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

WWW.BERATUNG-THERAPIE-DEINZEITRAUM.DE
WWW.YOGAKARMA.DE

MINDFUL THURSDAY AB 11. APRIL
IN DER PRAXIS DEIN ZEITRAUM
IN AMSTETTEN, LAURENTIUSWEG 4

Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet
und findet in einer kleinen Gruppe statt.

Kursgebühr 89 € inkl. Kursunterlagen und Getränken
(Wasser, Tee)

Der Kurs findet an drei Abenden statt: Immer
donnerstags, am 11.04.24, 18.04.24 und am 25.04.24 jeweils
von 18:30 - ca. 20:30 Uhr

Nähere Infos und Anmeldung unter :

beratung.kasper@gmail.com/0177 1446019
oder
yogakarma@gmx.de/0157 74058120

Wir freuen uns auf dich!

Tanja und Simone