Gönne dir eine Auszeit von dem Alltag. In dieser Stunde darfst du dich zu Beginn mit einer Achtsamkeitsübung oder einer Atemübung einstimmen und danach eine geführte Meditation geniessen. Diese Auszeit erleben wir sitzend, liegend oder auf dem Stuhl.

Einzelstunde:
19 Franken

Anmeldung:
079 744 93 68

BEWEGE · BEGEGNE · KREATIV SII ·
Zytfänschter