

Impuls – Atmen zur Wintersonnenwende mit Salome Sekoranja



„Atme dich selbst“ – reinige dein System und aktiviere deine Selbstheilungskräfte

am Samstag, 21. Dezember 2019, 10.00 – ca. 14.00 Uhr

Durch aktive Bewegung, Musik und verstärkter bewusster Atmung nutzen wir dieses besondere Zeitfenster um unser **Energiesystem zu reinigen und zu klären.**

Altes zum Abschluss bringen und unsere inneren **Kraftquellen aktivieren.**

In der anschließenden Achtsamkeits-Meditationsphase stellen sich Lebensfreude, Leichtigkeit, Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit, die Basis unserer Gesundheit, ein.

Regelmäßige Atem-Bewegungs-Meditationen bewirken

- Stress / Spannungsabbau
- Burn Out Prävention
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Entschleunigung des Alterungsprozesses
- Körperliche und geistige Gesundheit

Durch Bewusstwerdung zur Gesundheit finden!

Ort: Seminarhaus Rohr (nähe Autohaus Schneider), Linzerstraße 10, 4532 Rohr im Kremstal

Termine: **Samstag, 21. Dezember 2019 10:00 – ca. 14:00 Uhr**

Ausgleich: € 58,-

Mitzubringen: Decke, Polster und bequeme Kleidung, Yogamatte wenn eine eigene vorhanden.

Information und Anmeldung:

Salome Sekoranja

Mobil: 0699 / 11 64 77 04

Mail: Salome@wegezurgesundheit.at

www.wegezurgesundheit.at

