

LIGHT UP YOUR MIND

Entspannung – Meditation – Achtsamkeit

LIGHT UP YOUR MIND

Entspannung und Meditation fördern nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden. Der Geist wird klar, die Achtsamkeit gesteigert, der Zugang zur eigenen Intuition verbessert. Einfache, aber wirkungsvolle Methoden und Übungen stärken das Gefühl innerer Ruhe und führen zu mehr Gelassenheit im Alltag.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Einstieg jederzeit möglich.

- Ort:** Studio „NatürlichYoga“ im Hotel Grand Tirolia Eichenheim, Kitzbühel
Zeit: Dienstag 18.30 bis 19.30
Preis: € 18,-- Einzelstunde
€ 160,-- Zehnerblock (gültig 4 Monate ab Ausstellungsdatum)
Leitung: Mag. Maria Eisner, Psychologin und Psychotherapeutin, www.selbstsinn.at

Anmeldung unter: maria.eisner@selbstsinn.at oder +43 664 2061963



Foto: Kurt Stelzer