Nächste Kurse von Gabriele Math-Beims

Meditation - Achtsames Yoga - Kraft tanken

Kurse mit Übernachtung
Wenn Frauen zusammenkommen, wird's wohlig-schön!
Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die gerne Yoga machen, auch gerne meditieren und die Kraft tanken wollen, eine unbeschwerte Zeit in Gemeinschaft erleben möchten.
Idealerweise in der Weihnachtszeit üben wir uns in Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse, erfahren Entspannung. Durch innere Ruhe wird uns wieder bewusst, was wir wirklich brauchen. Wir lassen uns tragen von der Energie, die in der Gruppe/Gemeinschaft entsteht, sie wirkt nährend und erleichternd. Gemeinsam werden wir unbeschwerte Tage erleben und ein Stück heitere Gelassenheit mit nach Hause nehmen.

Beginn: 13.12.2024 **Ende:** 15.12.2024

Adresse
Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried