
Achtsame Momente

- Start in den Tag * Mittagspause * Feierabend -

15, 30 oder 45 Minuten für Erholung und Stressabbau

das Nervensystem beruhigen & neue Kraft tanken

leichte Bewegungs- und Dehnübungen, Achtsamkeitsübungen

Ergebnis: Du fühlst dich mit deinem Geist und Körper verbunden. Hast neue Vitalität und kannst dich besser konzentrieren. Die kurze Auszeit ermöglicht es dir dein Wohlbefinden zu steigern. Durch das gemeinsame Üben entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und die Wohltat der Übungen entfaltet sich durch die Gruppenenergie viel stärker, als wenn du die Übungen allein machst. Dadurch dass du von mir live angeleitet wirst, kannst du dich ganz der Übung hingeben.
