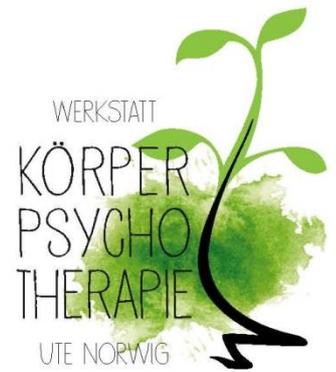


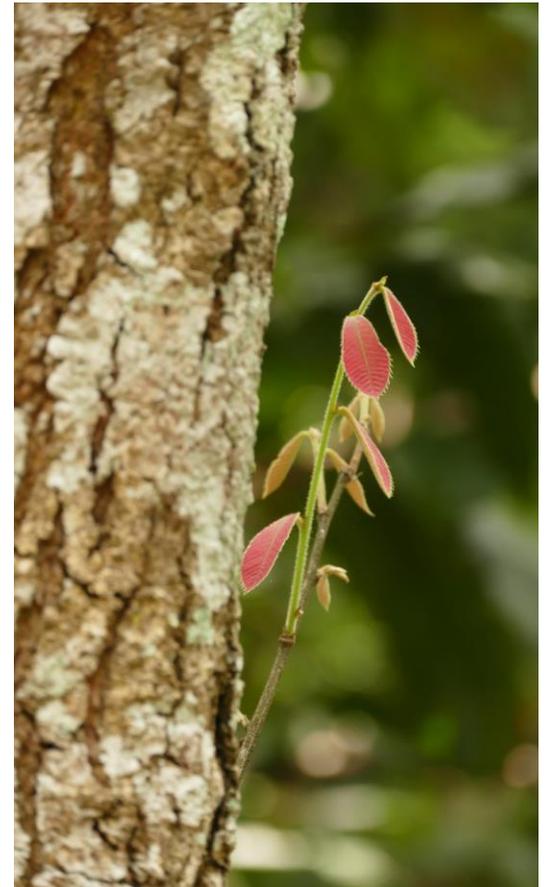
ACHTSAMKEITS-ABEND



Oft sind wir in unserem Alltag „zerstreut“ – mit dem Körper sind wir an einem Ort, mit den Gedanken aber ganz woanders. Wir hetzen von Termin zu Termin, verlieren uns in Grübeleien und Sorgen oder in der Planung von Projekten. Wir sind immer im „Tun“, für Ruhe und Entspannung ist erst Zeit, wenn alle Aufgaben abgearbeitet sind – also wann?

Die Achtsamkeits-Abende laden ein zum bewussten Inne-Halten, Entspannen und Aufatmen, zum Aussteigen aus dem Alltag.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, eine Zeit nur für sich selbst.



Monatlicher Achtsamkeits-Abend,
jeweils dienstags von 19 – 20:30 Uhr, am
12. Juni, 10. Juli, ~~14. August~~ (ACHTUNG: Termin entfällt), 9. Oktober,
13. November und 11. Dezember 2018

in der
Praxis für Physiotherapie am Heilsbach, Heilsbachstraße 22, 53123 Bonn-Duisdorf

Kosten: 10 € pro Abend

Um Anmeldung wird gebeten unter 0175-911 96 76
oder per E-Mail: kontakt@koerpertherapie-norwig.de
Weitere Informationen unter: www.koerpertherapie-norwig.de