

ZENbo® Balance für Erwachsene | offene Meditationsgruppe

Stressbewältigung durch innere Balance. Das ZENbo® Balance Training ist Meditation in Bewegung. Es beinhaltet drei Phasen:

SILENCE	Ankommen im Hier und JETZT.
MOVE	Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong im eigenen Atemrhythmus machen.
RELAX	Entspannung mit einer Fantasiereise, um deine Auszeit achtsam ausklingen zu lassen.



Achtsam in den Tag starten. Jeden Dienstag von 10:00 – 11:15 Uhr

Einzelpreis	12,50 EUR
5er Karte	50,00 EUR
10er Karte	80,00 EUR

Du kannst dich spätestens zwei Stunden vor Beginn anmelden per SMS | Threema | Telegram | WhatsApp (+49 172 72 46 433) | via Facebook | Instagram | anmeldung@der-wohlfuehlraum.de