

Ein Nachmittag nur für mich Entspannung – Stressabbau – Meditation - Achtsamkeit

02. März 2019
12. April 2019
11. Mai 2019
jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr



Sind Sie Gestresst? Unruhig? Depressiv? Lustlos? Haben Sie Schlafprobleme und sind immerzu müde? Hört Ihr Gedankenkarussell nie auf sich zu drehen? Könnte ihr Immunsystem wieder etwas Schwung gebrauchen? Dann gönnen Sie sich einen Nachmittag nur für sich.

Dieser Nachmittag bringt Sie wieder in Balance, schenkt Ihnen neue Kraft und Impulse und vor allem – wird sie tief entspannen und ganz bei sich selbst ankommen lassen. Mit unterschiedlichen Meditationen, Achtsamkeitsübungen, geführten Reisen, Body-Scan, Atem- und leichten Körperübungen finden Sie wieder ganz in Ihre Mitte. Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt, Sie stärken Ihr Immunsystem, bauen Stress ab und finden zu neuer Kraft, Energie und Lebensfreude.

Inhalte

Vermittlung verschiedener Meditations- und Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, Body-Scan, Geführte Heilmeditationen, leichte Qigong-Übungen, Bewusstseins-Übungen u.m.

Zielgruppe

Die Nachmittage stehen allen offen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Fragen sprechen Sie mich bitte direkt an. Jeder Termin kann einzeln besucht werden, es handelt sich nicht um einen zusammenhängenden Kurs. Kleine Gruppe, maximal 7 Teilnehmer.

Ort

Im Schloß in Pretzfeld, Schlossberg 10

Kosten

35 Euro pro Termin und Teilnehmer

Mehr Information und Anmeldung Heil-Samen Birgit Becker-Petersen

Psychologische Beratung, Coaching & Energearbeit
Meditations- & Achtsamkeitstraining • Bewusstseinsarbeit
Zhineng Qigong • Qi-Therapie
Individuell - Kurse - Seminare - Ausbildung
Birkenreuth 53 • 91346 Wiesenttal

www.heil-samen.de & www.zhineng-qigong.net
09194-7955606 • mobil 0176-52071317
Email: heil-samen@t-online.de



**Ihre Referentin Birgit Becker-Petersen
Psychologische Beraterin & Coach
Atem- und Entspannungstherapeutin • Lehrerin für Meditation, Achtsamkeit & Qigong**
„Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie belastend Dauerstress ist. Es gibt aber auch keine Methode, die für jeden und für alle passt. An diesen Nachmittagen haben Sie die Möglichkeit, ganz bei sich anzukommen, zu entspannen und verschiedene Wege und Methoden auszuprobieren. Sicher ist auch der genau für Sie Passende dabei. Probieren Sie es einfach aus. Ich freue mich auf Sie!“



Anmeldeformular

Ein Nachmittag nur für mich

Entspannung – Stressabbau –
Meditation – Achtsamkeit

Name : _____

Vorname: _____

Straße : _____

Wohnort: _____

Email : _____

Telefon: _____

**Veranstaltungsort: Im Schloss, Schlossberg 10, Pretzfeld
gewünschte(n) Termin(e) bitte ankreuzen**

Termine: 02.03.2019, 15:00 – 18:00 Uhr, 35 €

16.04.2019: 15:00 – 18:00 Uhr, 35 €

11.05.2019: 15:00 – 18:00 Uhr, 35 €

Die Gebühr pro Termin und Person beträgt 35 Euro. Die Rücksendung des ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars stellt eine rechtsverbindliche Anmeldung dar. Mit der Rücksendung des Anmeldeformulars werden gleichzeitig 35 Euro fällig.

Sollte der Termin ausfallen, wird dem Teilnehmer die bereits entrichtete Gebühr gänzlich zurückerstattet. Ein Anspruch auf Rückerstattungen bei Nichtbesuch besteht nicht.

Mit seiner Unterschrift und Anmeldung bestätigt der Teilnehmer, dass er auf alleinige Gefahr und alleiniges Risiko teilnimmt. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung und Teilnahme mit einem Arzt oder Therapeuten abzuklären.

Ebenso bestätigt der Teilnehmer mit seiner Unterschrift, dass er mit der Erhebung seiner Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Information einverstanden ist. Wir verpflichten uns im Rahmen unserer Datenschutzerklärung, mit Ihren persönlichen Daten verantwortungsbewusst umzugehen und sie in keinem Fall an Dritte weiterzugeben.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular an: Heil-Samen/Birgit Becker-Petersen, Birkenreuth 53, 91346 Wiesenttal (oder unterschrieben einscannen und per email schicken)

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Heil-Samen Birgit-Becker-Petersen, Birkenreuth 53, 91346 Wiesenttal, www.heil-samen.de

Telefon 09194-7955606, mobil: 0176-52071317, email: heil-samen@t-online.de

Kontoinhaber: Birgit Becker-Petersen, IBAN: DE45 7635 1040 0020 4611 09, BIC: BYLADEM1FOR