



## EINTAUCHEN – AUFTANKEN

Entspannungsabende für die Sinne

Offene Gruppe  
1 x im Monat

### ENTSPANNEN – ABER WIE!

Sich einfach mal fallen lassen können. Nicht müssen und loslassen dürfen.

Das ist die Grundlage dieser Entspannungsabende und auch der Grund, warum Menschen aus den unterschiedlichsten Regionen seit mehr als 6 Jahren 1 x im Monat den Weg nach Alling finden.

Flauschige Yogamatten und kuschelige Decken warten auf Sie, um in der heimeligen Atmosphäre des Seminarraums die Verpflichtungen des Alltags mal für 1 ½ Stunden hinter sich zu lassen. Geführte Meditationen, Klang- und Entspannungsreisen, Trommelmeditationen, Duft-Qi Gong – jeder Abend hat einen anderen Schwerpunkt um Loszulassen und bei sich selber zu landen.

Bei einer gemütlichen Tasse Tee und einem lockeren Austausch lassen wir den Abend gemeinsam nachwirken und ausklingen.

### DIESER ABEND IST ETWAS FÜR SIE, WENN...

- Sie sich oft ausgelaugt und müde fühlen
- Die Zeit für Sie selbst immer zu wenig ist
- Das Gedankenkarussell kreist und nicht anzuhalten scheint
- Sie gerne wieder mehr in Kontakt mit sich selbst kommen möchten
- Sie auf der Suche nach einer Insel sind, auf der Sie auftanken können ohne dafür Urlaub haben und weit reisen zu müssen



## EINTAUCHEN – AUFTANKEN

Entspannungsabend für die Sinne

### TERMINE 2019

09. April (Die)    Aug – Sept. Sommerpause  
07. Mai (Die)    15. Oktober (Die) – **geänderter Termin**  
06. Juni (Do)    05. November (Die)  
09. Juli (Die)    03. Dezember (Die)

Anmeldung bis  
spätestens Sonntag  
vor dem Entspannungs-  
abend

### PREIS

€ 20,-- inkl. MWST, 5er Karte: € 80,--

### VERANSTALTUNGSORT

Mosaik Seminarraum,  
Flurstraße 4 b, 82239 Alling

### DAS SAGEN DIE TEILNEHMER

*„Deine Meditationen geben mir das Gefühl einen Ort zu haben, an dem ich Zuhause bin. Ich weiß, dass ich gut und sicher von dir*

*geleitet werde. Die Entspannung ist grandios. Die erlebten Bilder der Reisen geben Antworten und Kraft. Ich fühle mich hinterher stets angekommen und in meiner Mitte und das auch über einen längeren Zeitraum hinaus.*

**Petra N., Raum Fürstenfeldbruck**

*„Ich freue mich jedes Mal auf den Abend, weil ich durch die geführten Meditationen immer wieder meine Mitte, bzw. innere Ruhe finde, die oft aus privaten und beruflichen Gründen aus dem Gleichgewicht geworfen wird.“*

**Brigitte K., Holzkirchen**

*„Seit einigen Jahren erfahre ich die Meditation bei Christine. Es ist jedes Mal eine Freude, wie durch Klang und Wort Stressfaktoren herunterfallen, alltägliche Blockaden sich lösen und sich nachhaltig Inspiration einstellt...“*

**Dr. Joachim K., Wiesbaden**

### IHRE TRAINERIN

**Christine Schuhbeck**  
Persönlichkeitstrainerin  
MBSR-Lehrerin, Soul-Coach®



### SIE MÖCHTEN DABEI SEIN?

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Mail oder über die Website.