



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 7 Jahren 1 x im Monat den Weg nach Alling finden. Besondere Zeiten brauchen veränderte Vorgehensweisen...

Auch wenn wir uns jetzt eine Zeit nicht sehen können: Macht es euch zu Hause gemütlich und lasst uns trotzdem verbunden sein. Wir können uns über Webex-Meeting sehen, die Körperübungen gemeinsam machen und wenn die geführte Meditation kommt, könnt ihr das Bild einfach wegklicken und ungestört sein.

Bild wieder einschalten, Tee holen und wir können den Abend auch so gemeinsam ausklingen lassen. Ich bin gespannt;0)))

DIESER ABEND IST ETWAS FÜR DICH, WENN...

- Du dich oft ausgelaugt und müde fühlst
- Die Zeit für Dich selbst immer zu wenig ist
- Das Gedankenkarussell kreist und nicht anzuhalten scheint
- Du gerne wieder mehr in Kontakt mit dir selbst kommen möchtest
- Du auf der Suche nach einer Insel bist, auf der Du auftanken kannst ohne dafür Urlaub haben und weit reisen zu müssen



EINTAUCHEN – AUFTANKEN

Entspannungsabend für die Sinne

TERMINE 2020 jeweils dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

14. Jan	23. Jun
11. Feb	23. Jul
10. Mär	Sommerpause
02. Apr	weitere Termine folgen ab September
05. Mai	

Anmeldung bis
spätestens Sonntag
vor dem Abend

PREIS

€ 22,-- inkl. MWST, 5er Karte: € 90,--

VERANSTALTUNGsort

Bei dir daheim

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

DEINE TRAINERIN

Christine Schuhbeck
Persönlichkeitstrainerin
Zertifizierte MBSR-Lehrerin
Soul-Coach®



DU MÖCHTEST DABEI SEIN?

Ich freue mich über Deine Anmeldung per Mail oder über die Website.