

EINTAUCHEN AUFTANKEN

Entspannungsabende für die Sinne

Bis auf
weiteres
ONLINE

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 nunmehr 9 Jahren 1 x im Monat dabei sind – vor Ort in Alling und seit letztem Jahr auch online.

Macht es euch zu Hause gemütlich und lasst uns trotzdem verbunden sein. Erlebt gemeinsam mit den anderen Teilnehmern sanfte Körperübungen, die die Selbstwahrnehmung unterstützen und einen guten Ausgleich zu der für viele verstärkten Arbeit am Bildschirm darstellen. Anschließend darfst du dich dann mit auf eine Reise nehmen lassen. Mache es dir in deinen eigenen 4 Wänden bequem und lasse dich von Stimme und Klängen an verschiedene Orte begleiten und dabei deine eigenen Bilder entstehen.

Anschließend Tee holen, und wir können den Abend gemeinsam gemütlich ausklingen lassen.

DIESER ABEND IST ETWAS FÜR DICH, WENN...

- Du dir selbst mehr oder wieder Zeit schenken willst
- Du von Nachrichten und aktuellen Geschehnissen genug hast und dich auf etwas einlassen möchtest, das dir Energie und Lebensfreude schenken kann
- Du auf der Suche nach einer Insel bist, auf der Du auftanken kannst ohne dafür Urlaub haben und weit reisen zu müssen



TERMINE 2021 jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

02. Februar	Di	13. Juli	Di
04. März	Do	14. September	Di
19. April	Di	12. Oktober	Di
18. Mai	Di	09. November	Di
17. Juni	Do	07. Dezember	Di

Anmeldung bis
2 Tage
vor dem Abend

PREIS

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

VERANSTALTUNGSORT

Bis auf weiteres finden die Abende online
per ZOOM statt.

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 Fürstfeldbruck

„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 telefonisch.