

INNEHALTEN

Eine Stunde für mich in der Fastenzeit.

Entspannen, durchatmen, wahrnehmen, bei sich landen, zu sich kommen, mit Muße und Gelassenheit auf das schauen, was gerade da ist, was bewahrt, losgelassen, neu bemessen werden will.

Mit kurzen Schreibeinheiten und kleinen Übungen aus den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Imagination.

4 Termine/ 40 €

Konzept und Leitung: Gisela Winterling.

www.gisela-winterling.de