

FREI-RAUM IM FEBRUAR

Raum und Zeit um zur Ruhe zu kommen und mal wieder „die Seele baumeln zu lassen“!

Die Süße des Lebens



Die Tage werden wieder länger, vielleicht sind schon die ersten Frühlingsboten zu entdecken, Ostern ist nicht mehr fern, in der Natur erwacht langsam die Kraft der Veränderung und Erneuerung

– wir wollen die Schwere des Winters abschütteln, mit Achtsamkeits- und Körperübungen eine neue Beweglichkeit erkunden, bei einer Schokoladenmeditationen unsere Sinne aus dem Winterschlaf erwecken, den Duft von selbstgemachten Pralinen schnuppern und uns bei Spaziergängen über die Weiden oder durch den Wald in der wunderschönen Landschaft der Eifel den frischen Wind um die Nase wehen lassen.

Bitte mitbringen: einen Beitrag zum gemeinsamen Mittagsbuffet
Meditationskissen (wenn vorhanden)

28. Februar 2016, 10 – 16 Uhr

im Seminarhaus LichtRaum in Blankenheim in der Eifel

Kosten: 65 € (inclusive Material für mehrere Sorten leckere selbstgemachte Pralinen (auch mit veganen Zutaten), Kaffee und Tee)

Anmeldung bitte bei Ute Norwig unter 0175-911 96 76
oder per E-Mail: kontakt@koerpertherapie-norwig.de