

**“Mit Leichtigkeit
und innerer
Stärke durch
die dunkle
Jahreszeit!”**

**Für mehr Resilienz und Immunstärke
durch mentale Gesundheit!**

Mein Programm für Dich von Nov.23 bis März '24

Kennst Du das...

...die Tage werden kürzer und Du fühlst Dich lustlos?

...Du sehnst Dich nach mehr Energie, wenn es draußen wieder früher dunkler wird?

...Deine Gedanken lassen Dich nicht richtig zur Ruhe kommen?

...Du wünschst Dir einen Ort, an dem Du wieder auftanken kannst, und ein ICH-Gefühl erleben darfst?

Dann sei dabei und...

... entdecke, wie Du wieder in Deine Kraft kommen kannst!

...erlebe Ruhe und Entspannung für mehr Gelassenheit!

...tauche ein in eine Wohlfühl-Atmosphäre an 4 Abenden mit spannenden Inhalten!

...erfahre mehr über Dich, und das, was DIR nachhaltig gut tut!



Ort und Termine:

**Jochen-Klepper-Haus
in Selb
4 Abende freitags
von 17-19.30 Uhr am
24.11./15.12.23
12.01./09.02.24**

**Alte Schmiede
in Thierstein
4 Abende freitags
von 17-19.30 Uhr
01.12.23
19.01./02.02./16.02.24**

Kurs: 187 Euro
(à 4 Kurseinheiten)

Infos und Anmeldung:

martina@butterflymind.de

+491728616135



butterflymind



Worauf Du Dich freuen darfst...

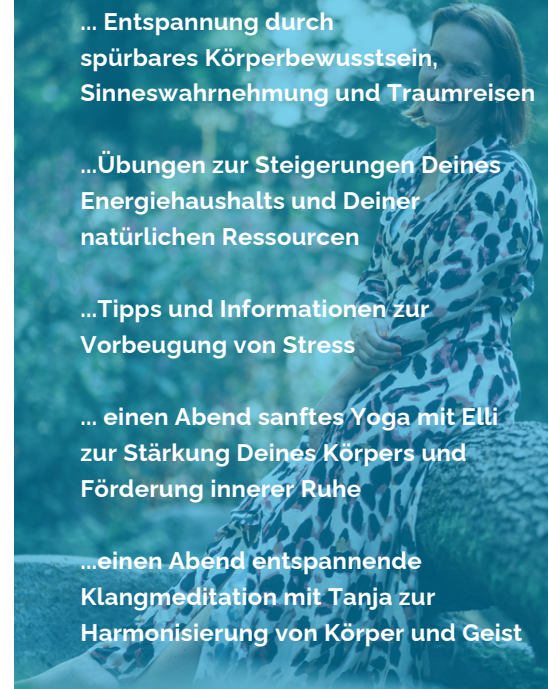
... Entspannung durch spürbares Körperbewusstsein, Sinneswahrnehmung und Traumreisen

...Übungen zur Steigerungen Deines Energiehaushalts und Deiner natürlichen Ressourcen

...Tipps und Informationen zur Vorbeugung von Stress

... einen Abend sanftes Yoga mit Elli zur Stärkung Deines Körpers und Förderung innerer Ruhe

...einen Abend entspannende Klangmeditation mit Tanja zur Harmonisierung von Körper und Geist



Ich freue mich schon sehr auf Dich!

Martina Kestane