

gut. besser. achtsam.

achtsamkeitstraining. der kurs.

Informationen zum Kurs **Achtsamkeitstraining**

Einzeltermine Samstag
von 14.30 – 17.30 Uhr
23.02.2019, 09.03.2019, 13.04.2019
Anmeldeschluss Dienstag vor dem Kurstag

Einzeltermine Mittwoch
von 16.00 – 19.00 Uhr
20.02.2019, 10.04.2019
Anmeldeschluss Freitag vor dem Kurstag

Hallo und schön dass du dabei bist beim ‚Achtsamkeitstraining‘!

Gerne möchte ich dir einige Infos zukommen lassen.

Wir beginnen an den Samstag-Terminen um 14.30 Uhr, an den Mittwoch-Terminen um 16.00 Uhr mit dem Kurs. Gerne kannst du schon früher ankommen. 15 Minuten vor Beginn steht Tee und etwas zu Knabbern für dich bereit.

Im Kurs werden wir Achtsamkeits- und Entspannungsübungen machen. Wenn du möchtest, zieh dir etwas Bequemes an und/oder bringe dir dicke Socken und eine Decke mit. Außerdem werden wir, je nach Wetterlage und deinem persönlichen Empfinden vielleicht auch einen Spaziergang machen.

Die Investition pro Termin sind 18 €. Gerne kannst du bei Kursbeginn bar bezahlen oder den Betrag vorab überweisen auf das Konto IBAN DE85 6606 2366 0009 3673 14 bei der Raiffeisenbank Hardt-Bruhrain eG, Kontoinhaber Ulrike Ramp.

Nun freue ich mich schon sehr auf dich und das Achtsamkeitstraining und wünsche dir bis zu unserem Wiedersehen alles Gute, sei behütet, sei achtsam
herzliche Grüße
Uli Ramp

lebefreit!
Psychologische Beratung, Paarberatung, Seelsorge

