



Stabilität und Vertrauen

Online -Meditationstag zur inneren Ausrichtung auf das neue Jahr

am 08.01.2023 von 10.00 bis 16.00

Die Zeiten sind bewegt und herausfordernd. Umso wichtiger ist es, dass wir in uns selbst einen Ort der Ruhe und Stabilität finden und Vertrauen und Zuversicht nähren.

Was brauche ich, um mit dem, was das Leben gerade mit sich bringt, gut umgehen zu können? Was sind meine Wünsche und Bedürfnisse für das neue Jahr? Was will ich in 2023 nähren und stärken? Welchen kleinen und großen Veränderungen möchte ich einen kraftvollen Anschlag geben? Was ist dran und braucht Raum und Aufmerksamkeit?

Der Meditationstag bringt Klarheit und Energie durch stille und geführte Meditationen im Sitzen und Liegen, Schreibimpulse und Bewegung.

Der Ablauf wird so gestaltet, dass auch Meditationseinsteigerinnen und Einsteiger gut mitmachen können.

Zeit	10.00 bis 16.00 mit einer Stunde Mittagspause
Technik:	über Zoom (Link wird vorher verschickt)
Leitung	Birgit Schönberger, Business-Coach und Meditationslehrerin
Kosten	70,- € zzgl. 19 % MwSt. insgesamt: 83,30 € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)
Anmeldung	www.birgit-schoenberger.de/aktuelles