

22.03.2025 Tageskurs Selbstfürsorge & Achtsamkeit



Selbstfürsorge und Achtsamkeit alltagstauglich:

Wir möchten Sie zu unserem inspirierenden Kurs einladen. Indem Sie Achtsamkeit, Balance und Selbstfürsorge in Ihren Alltag integrieren und Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können. Persönliche Ressourcen erkennen und stärken.

Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken.
Selbstreflexion und Achtsamkeitspraxis.
Praktische Werkzeuge, die Ihnen helfen, Achtsamkeit in Ihrem Leben zu vertiefen und zu festigen.

Egal, ob Sie Achtsamkeit bereits kennen oder neu entdecken - dieser Kurs ist für alle, die dem Stress des Alltags entkommen und mehr im Moment leben möchten.

Wir freuen uns darauf gemeinsam mit Ihnen zu lernen und zu wachsen.

Saranda Oblinger & Heika Bialas

Chancen-Manufaktur

Wann: 22.03.2025 von 9:00 bis 19:00 Uhr

Wo: DIE VILLA – Räume.Anders. Nördliche Ringstraße 18
85057 Ingolstadt, www.die-villa.in

Kursgebühren: Inklusive Essen und Getränke 250,00 €
Zu zahlen an: DE07 7214 0052 0501 2554 00 / 14 Tage im voraus.

Wer:
Heika Bialas Heilpraktiker Psychotherapie, Systemische Therapeutin
& Saranda Oblinger Sozial Pädagogin, Systemische Theapeutin

Kontakt & Anmeldung:
h.bialas@seelen-fluegel.net / 0170 - 549 18 59 + via WhatsApp

Heika Bialas
Systemische Therapeutin

Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim

0848 6033019
h.bialas@seelen-fluegel.net

www.seelen-fluegel.net
0170 - 5491859

