www.seelen-fluegel.net

15.11.2025 Tageskurs
Selbstfürsorge & Achtsamkeit

Chancen-Manufaktur

Achtsamkeit bedeutet:
Ich trete für mich ein, ich bin mir meiner selbst - bewusst.

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.
- Systemische Aufstellungsarbeit, die unbewusste Muster, Konflikte und Ressourcen verdeutlichen.
- Klangschalen Meditation mit Lutz Mahn.

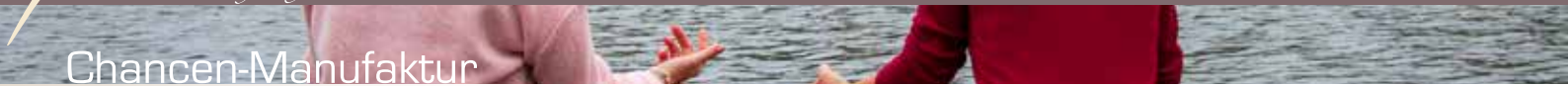
Egal, ob Sie Achtsamkeit bereits kennen oder neu entdecken, dieser Kurs ist für alle, die dem Stress des Alltags entkommen und mehr im Moment leben möchten.

Wir freuen uns mit Euch gemeinsam zu lernen und zu wachsen.

Saranda Oblinger & Erika Bialas

www.seelen-fluegel.net

15.11.2025 Tageskurs
Selbstfürsorge & Achtsamkeit



Chancen-Manufaktur

Wann: 15.11.2025 von 9:00 bis 18:30 Uhr

Wo:
Seminarhaus Lebensfunke (www.lebensfunke.de)
Hersbrucker Straße 10, 91236 Alfeld

Kursgebühren: Inklusive Essen und Getränke 360,00 €
Zu zahlen an: DE07 7214 0052 0501 2554 00 / 14 Tage im Voraus.

Wer:
Heika Bialas Heilpraktiker Psychotherapie, Systemische Therapeutin
& Saranda Oblinger Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin

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

Heika Bialas
Systemische Therapeutin

Ingolstädter Straße 72
85080 Gaimersheim

08458 - 6033019
0170 - 5491859

www.seelen-fluegel.net
h.bialas@seelen-fluegel.net