
Entdecke die Kraft der Meditation

Erlerne in diesem Workshop verschiedene Meditationstechniken um Stress abzubauen, Energie zu gewinnen, sich mit höheren Ebenen zu verbinden - für starke Nerven, ruhigen Schlaf, Gedächtnis- und Konzentrationsverbesserung und höhere Belastbarkeit.

Es wird ein Raum geschaffen, wo die Möglichkeit gegeben ist, seine eigenen Gesundheitskompetenz zu stärken.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 54,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Verfügbare Termine