

Achtsamkeit

Mehr Balance.

Mehr Energie.

Mehr Du.

Sommer-Camp

4 Termine für 4 TeilnehmerInnen

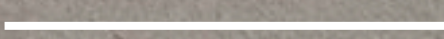
Achtsamkeit ist etwas, das auch du erlernen kannst. Man muss nur ins Tun kommen – kleine Schritte genügen schon, um deine Selbsterfahrung und Selbstwirksamkeit nachhaltig zu verändern.

Und das Gute daran:
Wenn sich deine innere Welt verändert, wirst du schon bald bemerken, dass sich auch deine äußere Welt verändert.

Alles beginnt mit einem *Atemzug.*




In 4 Achtsamkeit-Workshops verbinde ich Theorie und Praxis.

Ich vermittele dir selbst Erfahrenes aus meiner Arbeit als Yogalehrerin, als Achtsamkeits- und Stressmanagement Coach und Spirit- & Body-Life Coach. Dabei bleibt ganz viel geschützter Raum, um auf deine individuellen Fragen und Bedürfnisse einzugehen. 

Freue

Dich

auf

- 
- Sanftes Yoga
• Atemübungen
• Achtsamkeitstechniken
• Entspannen im Aerial Yoga-Tuch
• Meditation
• Vortrag & Impulse
• Journaling
• Austausch in der Gruppe
• persönliches Coaching

Slow Down *und regeneriere*

Und das passiert mit deinem Körper, wenn du Achtsamkeit praktizierst.

Regelmäßige Achtsamkeit kann das Stressniveau senken, den Blutdruck stabilisieren, den Herzschlag harmonisieren und die Atmung vertiefen. Muskelverspannungen lösen sich, die Verdauung wird unterstützt und das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig fördert sie die Körperwahrnehmung, steigert die Beweglichkeit und verankert ein Gefühl von innerer Ruhe und Leichtigkeit, das sich auch auf deine Haltung und dein allgemeines Wohlbefinden auswirkt.



Zeit für Dich

spüren, auftanken...




Und das passiert mit deinem Geist und deiner Seele, wenn du Achtsamkeit praktizierst.

Achtsamkeit schafft Raum für innere Ruhe. Das ständige Gedankenkreisen lässt nach. Du begegnest dir selbst mit mehr Freundlichkeit, weniger Kritik und wachsendem Mitgefühl. Kleine Momente im Alltag werden bewusster erlebt, Dankbarkeit und Lebensfreude finden wieder Platz.



Schritt für Schritt

mehr Leichtigkeit



Du erlernst Techniken und Praktiken für dein stabiles inneres Gleichgewicht. Eine Stabilität, die dich trägt - auch, wenn es im Außen turbulent wird. Dein Selbstvertrauen wächst, Herausforderungen verlieren ihren Druck und du findest zurück zu einer ruhigen, klaren Verbindung mit dir selbst. Ein Ankommen.

Du bist dabei?

Ich freue mich!

4 Termine für 4 TeilnehmerInnen



Anmeldung: info@yoga-personal-coach.com



Finkenstr. 11, 48691 Vreden



Termine n. Vereinbarung



249,- Euro p. TN - Early Bird bis 10.6.2026 - 229,- Euro