

Urlaub vom Alltag

„DIE 5 TIBETER“ MIT MEDITATION

ein fortlaufender Selbstheilungskurs
mit Birgit Giedke



- ~ Für 90 Minuten durchatmen ~
 - ~ nur für mich da sein ~
 - ~ meinen Körper spüren ~
 - ~ loslassen ~
 - ~ Musik hören ~
- ~ bewegen im Atemrhythmus ~
 - ~ innere Ruhe finden ~

INHALT DES KURSES

- Dehn- und Atemübungen
- „Die 5 Tibeter“ erlernen und regelmäßig gemeinsam üben
- geführte Licht- und Farbmeditation
- Entspannungsübung

WANN

immer mittwochs von 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr

WO

in der Kita St. Hildegard
Königsberger Straße 11
12207 Berlin

KOSTEN

10 Termine kosten 120,00 € (ein kostenloser Nachholtermin ist im Preis enthalten).
Probestunde: 5,00 €, bitte vorher anmelden, Einstieg jederzeit möglich



BITTE BRINGEN SIE MIT

- eine Yoga-/ Übungsmatte
- eine Decke
- bequeme, warme Kleidung
- warme Socken
- etwas zum Trinken



Auf schöne gemeinsame Stunden „Im Urlaub“ freut sich

Birgit Giedke

NATURHEILPRAXIS

Birgit Giedke

Baseler Straße 115, 12205 Berlin
Tel: 030-84 30 67 95
Mobil: 0151 40155323
www.birgit-giedke.de