Glücksmomente mit Roswitha Michl

6. November 2021

Glücksmomente – Weil ich es mir wert bin

10:00 Uhr – 13.00 Uhr

Glück kann man lernen – mit Achtsamkeit.

Wir wollen gemeinsam in einer entspannten, fröhlichen Runde auf die Suche nach Glück gehen und unsere Aufmerksamkeit auf die Glücksmomente in unserem Leben richten. Während des Vormittags werden wir hineinschnuppern in Elemente der Entspannung und ebenso Erfahrungen in der Natur machen.

Mit der Technik von the work, nach Byron Katie arbeiten wir an negativen Gedanken um diese aufzulösen.

Als frischgebackene Lachyogatrainerin lade ich dich ein gemeinsam zu lachen. Lachen entspannt und macht glücklich

Roswitha Michl, Natur- u. Pflanzenpädagogin, Lachyogatrainerin

Klostermühle Altenmarkt

Mitglieder 12 €, Nichtmitglieder 21 €

Mitzubringen: Decke, Matte, warme Socken bequeme Kleidung für drinnen und festes Schuhwerk für eine kurze Einheit im Freien

Ort: Klostermühle Altenmarkt