

Fit in die Woche

Der Berufsalltag ist oft eine große Herausforderung und lässt uns leicht in die "Stressfalle" tappen. Viele sagen sich dann: "ICH MÜSSTE VIELLEICHT DOCH MAL MEDITIEREN!" Jedoch das schnelle und terminlich vollgepackte Leben lässt den meisten Menschen heutzutage vermeindlich leider keine Zeit dazu.

Auch von jetzt auf gleich seinen Gedanken zu befehlen mal still zu sein, scheint eine unüberwindliche Hürde zu sein.

Der Montag ist dann meist der Tag, der den Stresspegel unserer Arbeitswoche prägt.

*Um Ihnen / Euch Anregungen zu geben, wie man sich durch alltagstaugliche Meditationen in kurzer Zeit zentrieren kann, wieder mehr zur Ruhe kommt und dadurch die Woche gelassener erleben kann, **biete ich per Zoom die neue Meditationsreihe "Fit in die Woche" an.***

Ohne irgendwo hinfahren zu müssen, können Sie / könnt Ihr so zu Hause den Montagstress abbauen und die neue Woche in Ruhe kommen lassen.

6 Termine á ca. 30 - 45min jeweils Montags 19:00h
03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08. und 07.09.

Kosten je Termin 8,00€ / 6 Termine zusammen 40,00€

Nach Anmeldung per Email an jahingehl@gmail.com
mit Ihren / Deinen Adressdaten, erhalten Sie /
erhältst Du den Zugangslink zum Zoom - Meetingraum.

Wenn Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen,
melden Sie sich bitte unter: jahingehl@gmail.com

