

Alltagsauszeit - Zeit für mich & Zeit zur Entspannung

*Das Leben geschieht nur im hier und jetzt. Der Atem ist unser
Schlüssel dazu.*

Alte Zen-Weisheit



Bildaufnahme: Annika Eckert

Lassen Sie Ihren Alltag mit einer kleinen Auszeit hinter sich. Nehmen Sie sich Zeit für sich und entspannen gemeinsam mit Gleichgesinnten. Individuell gehe ich auf Ihre Bedürfnisse ein und gestalte ein abwechslungsreiches und wohltuendes Angebot für Sie. Wir treffen uns im Gruppenraum in meiner Praxis oder in der freien Natur wie auf einer Wiese, am See oder im Wald. Um passende entsprechende sowie bequeme Kleidung und Schuhwerk wird gebeten. Dies ist ein offenes Angebot, zu dem Sie jederzeit individuell kommen können. Die Kosten sind im Rahmen von 90 min auf 20€ begrenzt und werden in Rechnung gestellt.

Um eine Voranmeldung per Telefon oder per E-Mail möchte ich an dieser Stelle herzlichst bitten.

Termine 2024:

1mal montags im Monat ab 17.00Uhr: 15.01., 12.02., 15.04.,17.06.,
12.08., 16.09.,11.11.

1mal donnerstags im Monat ab 17.30Uhr: 18.01., 15.02., 18.04.,16.05.,13.06.,
15.08., 19.09.,14.11.

Ihre *Annika Eckert*