

Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein



14. Januar 2018

Mit Meditation und Achtsamkeit ins Neue Jahr

Für alle interessierten, offenen, mutigen und auch kritischen Menschen jeglichen Alters, Anfänger oder Fortgeschrittene, krank oder gesund, gestresst oder entspannt. Und für all jene, die sich schon lange eine Veränderung wünschen.

Eine Reise zu Dir selbst

Was ist Meditation eigentlich? Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Erwiesen ist, dass regelmäßige Meditation Stress und Anspannung reduziert, den Blutdruck senkt und Gesundheit und Lebensqualität fördert.

An diesem Tag schnuppern wir in unterschiedliche Arten der Meditation bzw. des achtsamen Seins hinein – mal bewegt, mal still, mal geführt, mit dem Atem, mit dem Körper, mit den Sinnen.

Veranstaltungsort:

Lichtsaal Grafing, Thomas-Mayr-Str. 4, 85567 Grafing

Zeiten:

9:30 Uhr – 17:00 Uhr, ca. 1 Stunde Mittagspause.

Preis:

90 EUR bis 23.12.2017, danach 110 EUR

Verpflegung:

Für Wasser, Kaffee, Tee, Nüsse und Gebäck während des Seminars ist gesorgt. Ein leichter Mittagssnack kann mitgebracht werden (keine Küche vorhanden).

Mitzubringen:

Warme Decke(n), kleines Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung, evtl. eigene Yogamatte und Sitzkissen, Mittagssnack, evtl. Schreibzeug.

Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein

An:

Elke Maria Freier
Heilpraktikerin
Oskar-Maria-Graf-Str. 9
85567 Grafing

Anmeldung für den Einführungstag „Meditation & Achtsamkeit“

am 14.01.2018 von 9:30 – 17:00

Seminarpreis: 110€ (90€ für Frühbucher bis 23.12.17)

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Beruf:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefon (privat, mobil):

Email:

Das KLEINGEDRUCKTE.....

Die Anmeldung für das Seminar muss schriftlich, auch per Email, erfolgen. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Zwei Wochen vor Beginn erhalten Sie eine Bestätigung mit Anfahrtsbeschreibung, der Rechnung und weiteren Infos. Bei Rücktritt innerhalb 1 Woche vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- fällig. Kurzfristige Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten. Der Veranstalter behält sich vor, den Kurs bei zu geringer Teilnahme und aus Gründen höherer Gewalt kurzfristig abzusagen. In diesem Fall wird ein Ersatztermin bereitgestellt bzw. die bereits bezahlten Gebühren vollständig zurückerstattet. Die Teilnahme am Seminar beruht auf gegenseitigem Vertrauen. Der Teilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für die Teilnahme, seine Handlungen und etwaige Folgen. Vom Veranstalter wird keinerlei Haftung übernommen. Das Seminar ersetzt weder einen Arztbesuch noch eine Therapie. Jeder Teilnehmer verpflichtet sich über persönliche Beiträge Stillschweigen zu bewahren. Seminarinhalte dürfen gerne weitergegeben werden.

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an und erkläre mich mit dem „Kleingedruckten“ einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift