Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Hallo meine Lieben,

die Festtage rücken näher und überall liegt ein Hauch von Weihnachten in der Luft.
Die gemütliche Adventszeit soll uns wieder Ruhe und Besinnlichkeit näher bringen.
Nutze diese Zeit und gönne dir kleine Auszeiten nur für DICH,
auch wenn es nur kleine Achtsamkeitsübungen,
wie zB bewusstes Atmen und Wahrnehmen ist.

Atemübung,
die Entspannung garantiert

- atme tief in den Bauch ein
- zähle dabei bis 4
- denke "Entspannung einatmen"

- atme langsam über den Mund aus
- zähle dabei bis 8
- denke "Anspannung ausatmen"

- drücke währenddessen den
  Akupunkturpunkt **Dickdarm 4**
  am Ende der Falte zw. Daumen und Zeigefinger
  (siehe Punkt auf meiner Hand)
  mit Druck Richtung Zeigefinger

Überraschung 😀 ->

Weihnachtsgeschenk

Weihnachten steht vor der Tür – und ich möchte DIR eine Freude bereiten!

Ich schenke dir 2 x einen **5 € Rabatt** für deine nächsten beiden Behandlungen - einlösbar jeweils 1x im Jänner und 1x im Februar!

Bitte sprich mich bei deiner nächsten Behandlung einfach darauf an.

Angebot nur gültig für Newsletter-AbonnentInnen ☺

Ich wünsche dir eine schöne besinnliche Vorweihnachtszeit!

Alles Liebe,
Petra

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Petra Kremser
Klopstockgasse 14
4600 Wels
Österreich

+43 677 63080050
mail@petra-kremser.at
www.petra-kremser.at
CEO: Petra Kremser