

Jeder Abend ist individuell und besteht aus Meditation und verschiedenen Elementen aus Entspannung, Achtsamkeits- und Gleichgewichtsübungen für Körper und Seele.

jeden 2 Donnerstag 19 – 20:30 Uhr (ab 3 Anmeldungen)

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kopfunterlage, Kuschelsocken

Beitrag: 15 Euro

Da ein gelungener Abend Vorbereitung braucht, bitte ich um Anmeldung bis Montag nachmittag.

[Tel.: 0650 6913887](tel:06506913887)

SyRa Kirchenplatz 4, 4452 Ternberg

