

ZENbo® Balance Training

Für Erwachsene | offene Meditationsgruppe

Stressbewältigung durch innere Balance. Das ZENbo® Balance Training ist Meditation in Bewegung. Es beinhaltet drei Phasen:

| | |
|----------------|---|
| SILENCE | Ankommen im Hier und JETZT. |
| MOVE | Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong im eigenen Atemrhythmus machen. |
| RELAX | Entspannung mit einer Fantasiereise, um deine Auszeit achtsam ausklingen zu lassen. |

Achtsam in den Tag starten - Jeden Dienstag von 10:00 – 11:15 Uhr

Preise für 75 Minuten

| | |
|-------------|-----------|
| Einzelpreis | 12,50 EUR |
| 5er Karte | 50,00 EUR |
| 10er Karte | 80,00 EUR |

Anmeldung möglich per SMS | Threema | Telegram | WhatsApp (+49 172 72 46 433) | via Facebook | Instagram | anmeldung@der-wohlfuehlraum.de