

## Für Erwachsene | offene Meditationsgruppe

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

<b>SILENCE</b>	Ankommen im Hier und JETZT.
<b>MOVE</b>	Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong im eigenen Atemrhythmus machen.
<b>RELAX</b>	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](mailto:anmeldung@der-wohlfuehlraum.de)