

Meditation & Mindfulness

Mittwochs 12:45 - 13:30 Uhr



Anette Pilarz | www.starpilates-staryoga.com | Anette@starpilates.de | 0163 2678850 |

facebook.com/pilatesundyogabonn | instagram.com/anettepilarz | instagram.com/starpilatesstaryoga

Sei neugierig und vergiss alles, was du bis jetzt über Meditation weißt.

In diesem Kurs werden wir uns anschauen, was du tun kannst, um dich selbst bereit zu machen für Erfolg und Glück durch Meditation. Und das Beste dabei ist: es ist alles super simpel, gleichzeitig sehr kraftvoll. Wir machen Meditation mühelos und effektiv.

Nimm dir einen Moment, sei ganz ehrlich mit dir selbst und schaue dir alle Situationen an, in denen Stress Einfluss auf dein Leben und auf deine Performance hat; dein Wohlbefinden und deine Beziehung zu anderen Menschen. Was denkst du?

Wir starten erst mal damit, warum Meditation so wichtig für dich ist und wie sie Alltagsstress verringern kann. Dazu schauen wir uns 5 simple Techniken an, mit denen du SOFORT entstressen, dein Wohlbefinden & Selbstwertgefühl steigern und besser schlafen kannst. Wir gehen diese Step-by-Step durch und befassen uns auch mit der Neurowissenschaft, die hinter Meditation & Mindfulness steckt.

Anette ist Coach für Yoga, Pilates und Meditation, Inhaberin von Starpilates & Staryoga in Bonn und glaubt, dass Meditation die Welt zu einem (noch) besseren Ort macht.

Wann

Mittwochs 12:45 - 13:30 Uhr

Zeitraum

8 Termine vom 04. Juli bis 22. August 2018

Kosten

80 € bis zum 27. Juni [Bar oder Überweisung DE55 3806 0186 2018 2200 19]

Anmeldung

Bitte schicke mir eine Email an Anette@starpilates.de. Dein Platz ist erst nach Eingang der Zahlung gesichert.

Ort

BSG-Mehrzweckraum (DAAD-Haupthaus, Untergeschoss Raum 011)

Anmerkung

Sofern Plätze frei sind, sind Einsteiger nach dem 04. Juli herzlich willkommen! Die Gebühr bleibt unverändert.

...Wenn Oprah Winfrey Zeit hat für Meditation, dann haben wir auch Zeit für Meditation.