



MARTINA ZISLER
Life and Soul Coaching

Kurs-Angebot in der Fastenzeit:

Detox für Geist und Seele

Lösen von mentalem und emotionalem Ballast - Klärung und Reinigung -
ganzheitlich Balance schaffen - Auftanken und neue Energie schöpfen

Inhalte:

- Atemtechniken zur Reinigung und Klärung
- Meditation (Achtsamkeitsmeditation, bewegte Meditation, Herzatmung, geführte Meditationen)
- Übungen für das Energiesystem
- Mentale Ausrichtung, Umgang mit belastenden Gedanken, Gefühlen, Mustern
- Entspannung

Termine:

immer Dienstags 18:30-20:00
27.02.2024 | 05.03.2024
12.03.2024 | 19.03.2024

Gesamtpreis für 4 Abende: EUR 60,-
Einzelpreis je Abend: EUR 18,-
bitte um Voranmeldung

Mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen falls vorhanden, ggf. Decke (Kissen sind auch im Kursraum verfügbar)

Infos und Anmeldung: Martina Zisler, +43 664 5377669



Kursort:

Naturstube Putzgruber
(Meditationsraum)
Hauptplatz 7, Krieglach

Durchführung:

DI(FH) DI Martina Zisler
zert. Meditationslehrerin
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S.



Anmeldung und Infos:
+43 664 5377669