

Tagesworkshop

«Die Kraft der achtsamen Bewegung»



Herzlich Willkommen zum Tagesworkshop «Die Kraft der achtsamen Bewegung»

Ihr behandelnder Arzt/Therapeut hat Sie zum Tagesworkshop angemeldet.

Das Leben gleicht manchmal einem Drahtseilakt und kann uns gelegentlich ganz schön aus der Bahn werfen.

Unsere innere Mitte zu stärken und den eigenen Ruhepunkt wieder zu finden hilft uns, in diesen schweren Zeiten nicht den Mut zu verlieren.

Eine der Möglichkeiten zu unserer Mitte zurück zu finden ist die achtsame Bewegung.

Gemeinsam mit Dr. Wiegand und Monika Ortner laden wir Sie herzlich ein, in einer kleinen Gruppe, diese in uns allen innewohnende Kraft der achtsamen Bewegung zu entdecken.

Der Workshop ist kostenlos und für Verpflegung wird gesorgt.

Bitte selber mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Hausschuhe, Haussocken
- Schreibunterlagen

Wann und Wo?

- Nach vereinbartem Termin
- Chirurgie Lindenpark, Eingang Lindenstrasse 25, Kloten