



Wir laden ein zum:

Übungstag „Achtsamkeit“ am 27.11.2021



Ablauf:

9.00 - 10.00 Qi-Gong mit Petra

10.05 - 10.45 Ruhe-Meditation

10.45 - 11.00 *kleine Pause*

11.00 - 12.00 Faszien-Qi-Gong mit Ines

12.00 - 14.00 *Mittagspause*

14.00 - 15.00 Herzensraum erforschen mit Ines

15.15 - 16.00 Qi-Gong mit Petra

16.05 - 16.30 kurze Meditation und liebende Güte



Wo: BHAVANA SANGHA Liebigstraße 15

82256 Fürstenfeldbruck

Anmeldung unter <https://doodle.com/poll/vxbtsanc5hsfryhg>

Falls noch Fragen sind: 📞 0151 57911485 (Ines), 0176 30192479 (Petra)

Mitzubringen sind:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk und gute Laune

Der Tag findet unter Einhaltung der Coronavorschriften statt:
Abstand, Mund-Nasenschutz außerhalb des Übungsplatzes, 3G-Regel

Du kannst auch gerne während den Pausen dazukommen und mitmachen so lange Du magst.

Wir freuen uns auf euch!
Petra und Ines