



Silke Riediger

Kurse/ Veranstaltungen/Termine

Entspannungskurse

Klang/Phantasie Reisen/Achtsamkeitsübungen/Meditation
(fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich)

mittwochs

19 bis 20:30 Uhr ab 15.01.
(am 29.01. findet kein Kurs statt)

donnerstags

9:00 bis 10:00 Uhr ab 12.02.
(für Schwangere ab der 16. Woche)

donnerstags:

10:30 bis 11:30 Uhr ab 12.02.

Herzchakrameditation

Bei dieser aktiven Meditation handelt es sich um eine leicht zu erlernende Bewegungsmeditation, die das Herz mit dem gesamten Kosmos über die 4 Himmelsrichtungen verbindet.

Donnerstag

19:00 bis 20:30 Uhr am 12.02.

Mantra singen

Wir erfahren Leichtigkeit, Freude und Liebe und "tanken" frische Energie.

Donnerstag

19:00 bis 20:30 Uhr am 19.03.

kleine Auszeit

Klang, Phantasie Reisen, Achtsamkeit, Meditation

Freitag

17:30 bis 21:30 Uhr am 20.03.

oder

Samstag

13:00 bis 17:00 Uhr am 21.03.

2 Intensivtage

Innehalten. Atmen. Da sein. Leben.
An diesen 2 Tagen wollen wir Stress abbauen,
entspannen und besinnen.

Freitag

18:00 bis ca. 21:00 Uhr am 08.05.

und

Samstag

10:00 bis ca. 16:00 Uhr am 09.05.

Alle Kurse und Veranstaltungen finden in der Vorsfelder Str. 52 in Helmstedt statt.

Anmeldungen bitte telefonisch oder schriftlich:

Silke Riediger

Telefon 05351- 399 62 62

e-mail :silke@riediger-helmstedt.de

