



**Silke Riediger**

## *Sommerangebot*



*Lebe dein Leben wie ein Schmetterling,  
mach manchmal eine Pause, aber vergiss nie zu fliegen!*

**29.07.      12.08.      26.8.2020**

**19 bis 20 Uhr**

*An diesen 3 Abenden wollen wir unsere Mitte stärken.  
Alle Kräfte, die wir in unserem Leben brauchen, liegen in uns.  
Innere Ausrichtung erfahren wir durch Körper- und Atemübungen,  
Achtsamkeitsübungen und Entspannungsreisen.*

***Kosten pro Termin 10 Euro***

***Generell gelten die Abstandsregeln von 1,5 Meter zu anderen Menschen sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.***

### **Anmeldungen:**

**Silke Riediger**

**Telefon 05351-399 62 62**

**e-mail [silke@riediger-helmstedt.de](mailto:silke@riediger-helmstedt.de)**

---

**Silke Riediger**    Vorsfelder Str. 52    38350 Helmstedt    Telefon 05351 399 62 62    [www.riediger-helmstedt.de](http://www.riediger-helmstedt.de)  
 **Begleitende Kinesiologin**    Klangtherapeutin    Energetische Heilberaterin    Achtsamkeitstrainerin