Silke Riediger

Einladung zu

den zehn achtsamen Bewegungen zum „Ich bin Ich“

sowie einer Klangreise

Die zehn achtsamen Bewegungen beleben innerhalb von rund zehn Minuten, den ganzen Körper und bringen obendrein gute Laune. Anschließend möchte ich Dich mit auf eine entspannende Klangreise nehmen. Die rhythmischen Klangschwingungen durchdringen den Raum und erreichen den Menschen ganzheitlich, also Körper, Geist und Seele.

Montag, den 10.10.2022

Montag, den 21.11.2022

19:30 bis ca. 21 Uhr

Kosten 17 Euro je Termin

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eigene Isomatten, Decke etwas zu trinken.

Anmeldung:
Silke Riediger
Telefon 05351-399 62 62 ***e-mail silke@riediger-helmstedt.de***

Silke Riediger Heinrich-Kremp-Str. 21 38350 Helmstedt Telefon 05351 399 62 62 www.riediger-helmstedt.de

Begleitende Kinesiologin Klangtherapeutin Energetische Heilberaterin Achtsamkeitstrainerin