

Bewegt im Park

Mit diesem Angebot lade ich dich ein, innerhalb einer Gruppe, in die Erfahrung bewusster Bewegung und Achtsamkeit für dich selbst zu gehen.

Leichte Übungen – auch für Ungeübte – aus den **5 Elementen, Qi Gong und Yoga.**

Was du brauchst? Eine Yoga- oder einfache Sportmatte. Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst.

Treffpunkt: Park-Salzwedel

Kosten: Auf Spendenbasis (das heißt, du gibst das, was du geben kannst und was für dich stimmig ist).

Zeiten: 14 – tägig **Montag** abends von 19 – 20 Uhr ab dem **16.05.2022.**

14 – tägig **Mittwoch** abends von 19 – 20 Uhr ab dem **25.05.2022.**

Melde dich bitte bei mir an, darüber erfährst du auch den genauen Treffpunkt.

Hineni S. Martin, 0174-2063542,

info@stilles-herz.de, www.stilles-herz.de.

Ich freue mich auf Dich.