



Achtsamkeit - die Schönheit des Augenblicks *ein Inspirationsnachmittag im tee-zeit Weinfeldern*

Oftmals rauscht das Leben einfach an einem vorbei. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, halten Sie inne, finden Ruhe und tanken neu auf. Das tut gut!

Sie erhalten wertvolle Anregungen und Inspirationen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Zum Beispiel der achtsame Genuss einer Tasse feinen Tee! Es macht einen spürbaren Unterschied, diesen mit allen Sinnen zu erleben und den Augenblick wirklich wahrzunehmen.

Geschichten aus der Achtsamkeitspraxis, sowie Fragestellungen zur Selbsterforschung, geben Ihnen die Ermutigung zum eigenen achtsamen Weg.

Termin	Sonntag, 24. März 2019, ab 17 Uhr
Ort	tee-zeit Weinfeldern, Frauenfelderstrasse 13, 8570 Weinfeldern
Preis	CHF 15,00 pro Person
Anmeldung	im tee-zeit Weinfeldern, Frauenfelderstrasse 13, 8570 Weinfeldern oder per mail an nicole@aufwaldwegen.com

Es freut sich auf Sie, Ihre Gastgeberin Brigitte Isenring vom tee-zeit und Nicole Schwalda, erfahrener Coach und Seminarleiterin, Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und Stressmanagement, ehemalige Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch.