

Atem-Armbänder für die Achtsamkeit

25. Juli um 16 Uhr und
22. August um 16 Uhr

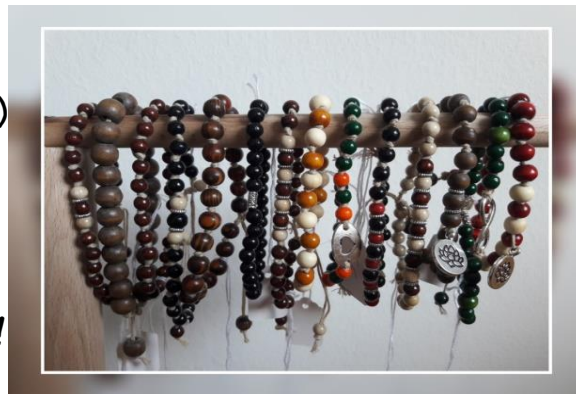
Workshop

bei Aloisia in
Badersdorf

für Kinder und Jugendliche

natürlich auch
für Erwachsene ;)

Jede Perle
ein Atemzug!



Dauer:

ca 1,5 bis 2 Stunden

Kosten:

€ 5,- plus Material

(ca € 5-10,-)

Bist du aufgeregt, wütend, müde oder konzentrationslos? Dann ATME! Mache einen tiefen Atemzug bei jeder Perle! Wenn du die ganze Perlen-Reihe tief geatmet hast, bist du wieder in deiner Kraft! Ruhig, konzentriert, energiegeladen, gut drauf und glücklich!

Ich erkläre euch die Wirkung der tiefen Atmung und die Handhabung des Atemarmbandes. Gemeinsam machen wir dann

ein Armband oder auf Wunsch auch mehrere Armbänder!

Geknüpft, gefädelt, geknotet oder mit der Makramee-Technik, mit Anhänger oder Doppelt, was auch immer euch gefällt!



Pia Resner
erklärt gerne die
Kombination mit
ätherischen Ölen
von Young Living

News für Eltern: Workshop zum Mala (Achtsamkeitskette) knüpfen samt Meditation startet bald!

Nähere Infos unter www.monikamauerbauer.at oder auf facebook