



## TRAINING FÜR KÖRPER.BEWUSST.SEIN mit Bettina für Teilnehmende an den Fastenwochen im Frühjahr 2022

In diesem Training für KörperBewusstSein schärfen wir unsere fokussierte Aufmerksamkeit für den Körper und erweitern wir unser Bewusstsein mit Körper- und Achtsamkeitsübungen aus der Grinberg Methode®.

Wir wollen Körper und Geist entspannen und voll und ganz im Moment präsent sein. Wir lernen uns besser zu spüren, erweitern unsere Atemkapazität und erleben unseren Körper als Ressource für mehr Wohlbefinden im Leben.

Bettina führt durch diesen Abend in der Gruppe und gibt einen Einblick in die Grinberg Methode®.

WANN: Mittwoch, 30. März 2022, um 19:00 Uhr

WO: Lebenswerkstätten Stainz, Hauptplatz 9

Trainerin: Bettina Klampfer, Qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode®  
Infos unter [www.LEBEdeinLEBEN.at](http://www.LEBEdeinLEBEN.at)

Investition: EUR 18,- sowie 90 Minuten Lebenszeit für dein Wohlbefinden  
Anmeldung bitte bei Karin Fedl unter [institut@karinfedlmassage.at](mailto:institut@karinfedlmassage.at)!

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie Matte und Decke zum Training für KörperBewusstSein mitbringen! Danke!