



# Kurse



Harmonie und Entspannung mit **Sylvia Hoyer**

Zertifizierte Ausbilderin für Qi Gong

Dipl. Entspannungspädagogin, Lehrerin f. Achtsamkeitstraining

## **Meditation und Achtsamkeit** Grundkurs

Innerhalb des Kurses werden grundlegende Kenntnisse der Achtsamkeits-Praxis und der Meditation vermittelt. Zusätzlich erhalten Sie praktische Übungen für den Alltag sowie ein Skript, indem alle wesentlichen Lerninhalte einfach und verständlich zusammengefasst sind.

Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung für den Kurs.

Eine regelmäßige Teilnahme ist empfehlenswert, da die Inhalte des Kurses aufeinander aufbauen.

**MO, 15. Januar, 19.00 – 20.30 Uhr**

Kursgebühr: 85 Euro / 8 Termine

**Bruchsal, Prinz-Wilhelm-Str.3, AWO Geschäftsstelle**

Anmeldung erforderlich:

AWO Elternschule, Tel. 07251-7130-10

**[www.awo-kurse-elternschule.de](http://www.awo-kurse-elternschule.de)**

AWO Elternschule • Kreisverband Karlsruhe-Land e.V.

Prinz-Wilhelm-Str.3, 76646 Bruchsal, Ute Wolf-Mazl, Telefon 07251 - 7130-312

u.wolfmazl@awo-ka-land.de • montags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

