



So 26.4. - Mi 29.4.2020

Achtsamkeit, Feldenkrais, MBSR

**in der Abtei Frauenwörth
auf der Fraueninsel im Chiemsee**

Dr. Ursula Geisler
Psychotherapeutin

Jutta Rose Numberger
Feldenkraispädagogin

**Einfache Übungen zur Stärkung von
Wohlbefinden und Gelassenheit
- ein Praxisseminar**

Lernen Sie bei diesem Seminar im Frühling auf der Fraueninsel die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit und Bewusstheit durch Bewegung kennen. Wir werden uns diesem spannenden Thema in Theorie und Praxis widmen. Der besondere Ort der schönen alten Abtei, die erprobten Methoden und die feine ayurvedische Küche ergänzen sich zu einem runden Ganzen.