



# Seelenstärke

## Wandern in Achtsamkeit und ZenBo

Sa 23. Mai um 17.00 Uhr

„auf sich selbst zu besinnen“

Treffpunkt auf Reitplatz

(Nähe Sportanlage) in Ellscheid

Wandern & Achtsamkeit unterstützt und hilft Ihnen sich selbst zu entschleunigen, das Leben im Hier und Jetzt und den gegenwärtigen Moment genießen, einfach in die Umgebung eintauchen.

In Stille der Achtsamkeit zu wandern, und dabei mit jedem Schritt mehr bei sich anzukommen, reduziert den inneren Stress, in Stille und Achtsamkeit die Sorgen vergessen

ZenBo ist ein sanftes Bewegungstraining und bewegte Entspannung durch Meditation in Bewegung und Stressbewältigung durch Balance

Bitte anmelden unter 0163-661 4068 oder [www.seelen-stärke.de](http://www.seelen-stärke.de) mit Anmeldebutton

Elke Thiel

Hauptstr.51

54552 Ellscheid