

**Der Tag der Achtsamkeit und dem intuitiven Malen
im Hürther Beratungshaus
Tauche in Deine innere Weisheit ein!
am 19.August 2023 von 10 – 17 Uhr**



Der Tag der Achtsamkeit und dem intuitiven Malen ermöglicht innezuhalten, zu entspannen und sich für ein paar Stunden eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen. Gedanken, Ideen, Anregungen, Meditationen, Gedichte und Geschichten fördern die persönliche Kreativität. Vorkenntnisse in Meditation und dem Malen braucht es nicht. Durch die Kombination von Achtsamkeit und Kreativität werden alle Sinne angeregt und unsere innere Stimme findet gehör.

**Ein Auszug der Inhalte des Achtsamkeitstages und dem intuitiven Malen:
Meditationen, Körperwahrnehmungsübungen, Anteile Arbeit,
angeleitete Maleinheiten, Visionsentwicklung, Austausch**

Wann

Am Samstag, den 19.08.2023 von 10 – 17 Uhr

Wo

Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth

Kosten

Workshopkosten 90 € incl. Material

Anmeldung

per E-Mail: inge.herrig@netcologne.de

Info

Bitte großes Handtuch oder Tuch zum Abdecken mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden. Tee, Kaffee, Wasser, Obst und Kekse werden bereitgestellt. Die Materialkosten sind im Teilnehmerbeitrag enthalten.

Willkommen, wir freuen uns auf Ihr/Dein Kommen