

Achtsam ins neue Jahr

ein Kurs für einen
bewussten Jahresübergang

*Wenn das alte Jahr sich neigt und das Neue leise
anklopft, ist es Zeit, innezuhalten.*

*Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag – für
Entspannung, Entschleunigung und Achtsamkeit.*

In diesem Kurs erwarten Dich

- Geführte Meditationen für innere Ruhe
- Achtsamkeitsübungen, um ganz im Moment anzukommen
- Schreibimpulse zur Reflexion:
Wo stehe ich gerade?
- Raum für persönliche Fragen:
Was lasse ich zurück?
Was nehme ich mit?
- Inspiration für das neue Jahr:
*Was darf sich weiterentwickeln
oder "Neues" entstehen?*



Lebendig im Kontakt
SASKIA MEYER

Achtsam ins neue Jahr

ein Kurs für einen
bewussten Jahresübergang

Mit Zeit zum Schreiben, Spüren und zum bewussten Sein bereitest Du Dich auf einen sanften Übergang in Dein neues Jahr vor – achtsam, ehrlich und mit Herz.

Für alle, die das laufende Jahr nicht einfach im Weihnachtsstress verstreichen lassen wollen, sondern es bewusst abschließen und mit Klarheit und Zuversicht ins Neue starten möchten.

Termine:

5 Donnerstag Abende:
15.11.25 / 27.11.25 / 11.12.25 /
8.1.26 / 22.1.26
von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort:

Praxis *Lebendig im Kontakt*
Postweg 36, Oberhausen

Kosten: 125 - 150 €



*Ich freue mich
auf Deine Anmeldung:*



Saskia Meyer
Gestalttherapeutin & Traumafachberaterin

0170/32511 92 / mail@lebendig-im-kontakt.de