

Selbstliebe im Alltag

Zeit für dich

Alltag, Arbeit, Haushalt, Kinder.....

Anforderungen gerecht werden, Leistung erbringen...

Tag für Tag leistest du vieles, für deine Lieben, deine Mitmenschen.....

wertschätze und achte dich dafür

und nimm dir Zeit für dich, zum

Innehalten – bei dir ankommen – dich spüren

dich verbinden – achtsam sein – zentrieren

singen – tanzen – deinen Körper ehren

begegnen – berühren lassen

wohlfühlen – auftanken

das Licht in dir spüren

Aus achtungsvoller Liebe zu dir selbst

schenke dir diese Zeit für dich

wenn du magst auch zusammen mit deinem/r PartnerIn

3 Stunden Freitagabends von 19:30 bis 22:30

nächster Termin siehe unter Termine

Gebühr: 30,00 für Paare 50,00

Leitung: Ute Ebser & Rolf Zikofsky

Mitbringen: bequeme Kleidung, Laken, Decke, Massageöl