

Schritt für Schritt durch den Verlust gehen

*Gemeinsam gehen
Gefühle zulassen
Neue Kraft finden*



IN DER NATUR

Was erwartet Dich?

- Achtsame Spaziergänge in der Natur
- Sanfte Bewegungs- und Körperübungen
- Raum für Traurigkeit und Gefühle
- Gemeinschaft und Verbundenheit
- Entspannung und Selbstfürsorge



Zeit für Dich:

- *Dich wahrnehmen*
- *Bei Dir ankommen*
- *Dich wieder spüren*

ANMELDUNG
ERFORDERLICH

 Coburg und Umland

 17. Juli  Mittwochs 18 Uhr

 Dauer: ca. 1,5 Stunden

 Preis: 5 Euro

 0170 - 51 08 002



Marion Prediger
Emotions Coach