Zeit für
Meditation
Achtsamkeit
Ruhe
Entspannung

Dieses Angebot bietet sowohl einen Einstieg in die Welt der Meditation,
als auch die Möglichkeit, tiefer und regelmäßig in die eigene Praxis einzutauchen.
Es werden unterschiedliche Meditationen im Sitzen, Liegen & in Bewegung praktiziert,
wie z.B. Herz- & Chakrameditationen und Entspannungsübungen.

Wo?
Studio für Pilates & mehr
Bahnstraße 60,
50858 Köln

Wann?
Samstag 21.01.23 // 14:00 - 17:00
Samstag 04.03.23 // 14:00- 17:00

Wer?
Verena Marx
marx-verena@web.de
0178 6685457

Kosten pro Termin: **45€** (bitte anmelden)

www.marx-verena.de