



Den Tag begrüßen

Sie möchten sich Zeit für sich selbst nehmen, sich bewusst den Anforderungen des Alltags stellen und positiv den Tag beginnen?

Durch bewusstes Atmen und Ausführen von einfachen Körperübungen werden sie innerlich ruhiger und entspannt. In dieser Gelassenheit betrachten sie anstehende Herausforderungen und bereiten sich mental darauf vor. So können sie bevorstehende Aufgaben positiv angehen. Die einfachen Übungen können sie auch selbständig ausführen und in ihren Alltag integrieren. Dank einer kleinen Gruppe von maximal vier Teilnehmenden stehen ihre individuellen Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Daten	Freitag 13. November – 18. Dezember 2020
Kosten	120.- Fr. (6 x 20.- Fr.)
Zeit	08.30 – 09.30 Uhr
Kursort	Bobst Beratung Paar- und Familienberatung, Christine Bobst Bubenrainstrasse 44 4702 Oensingen

Anmeldung oder Fragen an Christine Bobst

Mail kontakt@bobstberatung.ch
Telefon 076 302 29 79
www.bobstberatung.ch

Ich freue mich auf Sie!