



Mach mal Platz in Deinem Kopf

Dein Einstieg in die Meditation

Genieße diese 3 Abende im **Seminarraum Posthof, Nübbeler Weg 53, 24768 Rendsburg**, um das Chaos draußen zu lassen, zur **Ruhe** zu kommen und für dich zu sorgen. Ich lade dich ein zu erleben, wie du durch **Meditation**, Stress, innere Unruhe & das **Gedankenkarussell stoppen** kannst, um mit mehr Klarheit durch dein Leben zu gehen.

Komm wie du bist! Kein Vorwissen nötig.

ABEND 1

DO. 12.11.26
18:30 - 20:00 UHR

FOKUSSIEREN

- die Notbremse im Alltag
- Gedankenkarussell stoppen
- erste Atemtechniken
- Ankommen im Moment

ABEND 2

DO. 19.11.26
18:30 - 20:00 UHR

LOSLASSEN

- Raus aus dem Kopf
- Rein in den Körper
- Nervensystem beruhigen
- Tiefe Entspannung spüren
- Achtsamkeit für dich

ABEND 3

DO. 26.11.26
18:30 - 20:00 UHR

VERANKERN

- Dein Anker im Alltag
- Routine für zu Hause
- inkl. Mental-Detox-Box
- Dranbleiben leicht gemacht

Kosten: 99,-€

inkl. Box

HIER KANNST DU DICH ANMELDEN:

Doreen Braun
AchtsamkeitsCoach | Mentaltrainerin



☎ 0152 04156065 ✉ achtsam@doreen-braun.de 🌐 www.doreen-braun.de