

# Achtsamkeit am See

Treffpunkt: 9:00 Uhr am Hardausee-Kiosk



Teilnahmegebühr 24,- € / für Gäste des Campingplatzes: 20,- €  
Teilnehmerzahl 6-10 Personen

**Anmeldung** und weitere Informationen: [www.sroka-coaching.de](http://www.sroka-coaching.de) -> Kursangebote  
oder Tel: 0173 / 849 10 29 (auch WhatsApp)

Auf dem Programm stehen einfache, aber wirkungsvolle Übungen für den Alltag, die helfen, nachhaltig Stress zu reduzieren, die Gesundheit zu stärken und mehr innere Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen.

Dieses Achtsamkeitstraining im Freien lädt Sie ein, ganz bei sich anzukommen und die wunderbare kraftvolle Natur am Hardausee intensiv wahrzunehmen und zu genießen.

Sie bringen mit:

- ♥ Zwei Stunden Zeit – nur für sich
- ♥ Einen Becher oder eine Tasse für die Quelle
- ♥ Eine Sitzunterlage für draußen für die Meditation (evtl. mit Plastiktüte Tüte gegen Verschmutzung?)
- ♥ Bequeme Kleidung und Schuhe, ggf. Regenjacke



Ich freue mich auf Sie!

Nicole Sroka