



FREE YOUR MIND

AM 2. FEBRUAR MIT INGRID BERGER

Kennst du dies auch?

Belastende Grübeleien lassen dich nicht zur Ruhe kommen, es fällt dir schwer zu entspannen, wirklich zu dir zu kommen und Abstand zum Alltagsgeschehen zu finden? Gönn dir eine Auszeit und lasse dir von Ingrid Berger in diesem Workshop zeigen, wie du mit Achtsamkeit mehr Gelassenheit und Glück unabhängig von deinen äußeren Lebensumständen finden kannst. Du lernst Stressmuster zu identifizieren und dadurch mit dem Leben leichter umzugehen.

INGRID BERGER

ist Coach für Achtsamkeit & Resilienz, Group Fitness & Personal Trainerin und Diplom-Biologin.

TERMIN

Mittwoch, 2. Februar 2022
Von 18.00 bis 20.00 Uhr

Buchbar mit zwei Punkten deiner regulären Punktekarte oder als Einzelkarte für 56€. Anmeldung über unser Buchungssystem.

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 . 81679 MÜNCHEN

+49 89.47 07 87 54 . INFO@STUDIO12-MUNICH.COM

STUDIO12-MUNICH.COM