

A hand is shown in a meditative gesture (Anjali Mudra) with the thumb and index finger touching, set against a background of soft, out-of-focus light spots (bokeh) in warm tones. The text is overlaid on this image.

ABEND- MEDITATION FREITAGS

mit Dani

**im Haus der Familientherapie
in Fahr-Volkach
Am Gries 7**

Datum:	Fr., 11.9.26 Fr., 18.9.26
Uhrzeit:	18 - 19 Uhr
Kosten:	jeweils 15,-Euro

ABEND- MEDITATION DONNERSTAGS

mit Dani

**in der Praxis Systemisch Lösen
Würzburg/Altstadt
Otto-Wels-Str.3**

Tag: Donnerstag
**Datum: 24.09., 8.10., 22.10.,
12.11., 19.11., & 3.12.26**
Uhrzeit: 19 - 20 Uhr
Kosten: jeweils 15,-€
nur QLB 20- €

Wir sind ständig in Bewegung.

Haben wir in einem Moment das Gefühl, dass wir alles in Griff haben, kann es im nächsten Moment anders sein.

Durch Meditation und Achtsamkeit kannst du deinen Prozess der inneren Balance aktivieren, indem du ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung schaffst.



PRAXIS
SYSTEMISCH LÖSEN

ROTTMANN

Daniela

DAS ERLEBST DU

- **Eine Auszeit am Abend**
- **Eine körperdynamische Meditation**
- **Die Wahrnehmung deiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen**
- **Entspannung und Kraft tanken**

