

achtsamkeit & yoga

raum am fluss

bewegung & stille

Tag der offenen Tür

26. September 2021

11.00 bis 18.00 Uhr

Rennershofstr. 26, Mannheim Lindenhof

www.raumamfluss.de

Raum am Fluss öffnet seine Türen für alle Interessierten.

Es besteht die Gelegenheit für Information, Austausch, Begegnung und gemeinsames Eintauchen in achtsame Momente. Bei Interesse an den Miniworkshops bitten wir um eine Anmeldung per Mail, damit wir die Gruppengröße planen können.

Wir freuen uns über regen Besuch!

Connie Fischer

connie.fischer@web.de

Jutta Linz

kontakt@juttalinz.de



Programm: (Kleine Änderungen vorbehalten)

- | | |
|--------------------|---|
| 11.30 - 12.10 Uhr: | Workshop Metta-Meditation (Kurzvortrag und Übung) |
| 13.00 - 13.15 Uhr: | geführte Meditation |
| 14.30 - 15.10 Uhr: | Workshop Yoga (Kurzvortrag und Übung) |
| 16.00 - 16.15 Uhr: | geführte Meditation |
| 17.30 - 18.00 Uhr: | Tönen - Lauschen - Stille |