



Güssing  
**Achtsamkeit IV**  
**Mit beiden Füßen fest am Boden**

Der innere Halt gibt uns Kraft, dem Hier und Jetzt gelassener und lockerer entgegenzutreten. Mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen, eine stabile Wirbelsäule und Beckenboden lassen uns in der Mitte des Körpers sein. Sind wir geerdet, dann schafft dies Raum für Entwicklung, Entfaltung, Gesundheit und Vitalität.

Achtsamkeitsübungen führen zur Entspannung unseres gesamten Systems und zur Re-Harmonisierung des körperlichen Energieflusses.

**Mittwoch, 15.01.2020, 18:00 - 20:30 Uhr**

**Referentin: Dr.<sup>in</sup> Ruth Leodolter-Stangl**

Max. Teilnehmerinnenzahl: 15 Personen

Anmeldung unter 03322/43001 bei Frau Schneemann

FRAUENBERATUNGSSTELLE GÜSSING

Marktplatz 9/4, 7540 Güssing

Telefon: 03322-43001

[info@frauenberatung-guessing.at](mailto:info@frauenberatung-guessing.at)

[www.frauenberatungsuebgbld.at](http://www.frauenberatungsuebgbld.at)

[www.feminina-bgld.at/termine](http://www.feminina-bgld.at/termine)