


# NEWSLETTER

## IN DIESER AUSGABE




 Seelenfrühstück,  
morgentliche Achtsamkeitsgruppe  
(offen fortlaufend)



## SEELENFRÜHSTÜCK

Donnerstags  
von 08:00 – 09:00 Uhr

Den Tag beginnen mit einem wohlwollenden Blick auf uns selbst.  
In einer Welt voller unerledigter Dinge, kannst Du lernen  
innezuhalten und selbstbestimmter in Deinen Tag zu gehen.  
Wie geht es mir jetzt gerade?  
Welche körperlichen Empfindungen erlebe ich gerade jetzt?  
Welche Gedanken beschäftigen mich jetzt?  
Welche Stimmung – welches Gefühl ist jetzt präsent?

-  Ort: Kattowitzerstr. 1 in 13125 Berlin Karow
-  Preis: Kosten: Spende 5,-€
-  Anmeldung unter [info@knauer-coaching.de](mailto:info@knauer-coaching.de) oder 01721803759

