



Vielfalt

Achtsamkeit-Supervision-Coaching

NEWSLETTER

IN DIESER

AUSGABE



Seelenfrühstück, morgendliche  
Achtsamkeitsgruppe (offen fortlaufend)



Donnerstags

von 08.00 – 09:00 Uhr

## SEELENFRÜHSTÜCK

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: Kattowitzer Str. 1 in 13125 Berlin Karow

Preis: Kosten: Spende 5,-€

Anmeldung unter [info@knauer-coaching.de](mailto:info@knauer-coaching.de) oder 01721803759



knauer.coaching.de

Nähere Infos unter [www.knauer-coaching.de](http://www.knauer-coaching.de)

