Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.

Achtsamkeit & Balance

Was uns die Naturelemente lehren können

Wie wir die einzelnen Elemente bei uns erkennen, sie stärken oder wieder neu aktivieren können, welche Auswirkungen ein zu wenig oder ein zu viel der Elemente mit sich bringt und wie sie sich auf unser Leben auswirken sind die Themen des Kurses. Die Kombination aus verschiedenen Techniken der Meditation- und Achtsamkeitspraxis der Natur, ist dabei ein Geschenk an uns Selbst. Das Verbinden mit der Kraft der Natur ist nicht nur ein sanfter aber auch gleichzeitig kraftvoller Weg zu deiner Resilienz, sondern sie trägt zur Gesundheitsförderung und Immunstärkung bei.

Lass dich überraschen wie du auf neuen Wegen mehr als nur Ausgleich und Erholung finden kannst!

Mittwochs, 4 Termine

10. – 31. August

17:00 – 18:30 Uhr

LSV Sportanlage
Borsteler Chaussee 330

Teilnahmegebühr für 4 Termine:
65,00 EUR für LSV Mitglieder
80,00 EUR für Gäste



Anmeldung
LSV Geschäftsstelle: hamlsv@lht.dlh.de
www.lsvham.de