



Der Mensch im Mittelpunkt

body-soul-mind · newsletter · 2 | 2020



Neues Jahr – neues Glück: 2020

Ich wünsche euch von Herzen ein frohes, glückliches, gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Gute Vorsätze sind dazu da, schnellstmöglich gebrochen zu werden :-). Doch hoffentlich nicht der Vorsatz, mindestens einmal pro Woche zu jogieren ...

Für dieses Jahr habe ich einiges in Planung: Mit Birgit Becker wollen wir wieder tiefenentspannen mit Yoga und Klangschalen; mit Anja Köhler gehen wir der Frage nach, ob man Glück lernen kann und mit Ramiro Vaca Schommartz wirds gesund: Im Workshop „Fit werden – fit bleiben“ geht es um Achtsamkeit, Wahrnehmung und Ernährung. Wie genau hängt das miteinander zusammen? Das zeigen wir in einem 1-Tages-Workshop mit viel Wissen, Informationen und Spaß.

Ab März, wenn es in den Frühling geht, gibt es einen neuen Kurs: „Walk & Yoga“. Wir treffen uns samstags, walken und machen Yoga-Übungen in der Natur. Das bringt Herz und Kreislauf in Schwung, Kopf und Lunge werden durchgelüftet und wir haben Spaß in der Gruppe. (8 feste Termine, Start je nach Anmeldungen)

Veranstaltungen 1. Quartal 2020 auf einen Blick:

Januar 2020

19.01.2020 | 11.00 bis 13.00 Uhr: **Beckenboden-Training** | Special

25.01.2020 | 10.00 bis 18.00 Uhr: **Für Dein Glück: Menschen verstehen lernen** | Workshop

Februar 2020

16.02.2020 | 10.30 bis 13.00 Uhr: **Mit Achtsamkeit gelassener im Alltag** | Workshop

März 2020

14.03.2020 | 10.00 bis 18.00 Uhr: **Dies ist DEIN Glückstag** | Workshop

28.03.2020 | 11.00 bis 13.00 Uhr: **Yoga und Klang** | Workshop

Bitte zu den Veranstaltungen anmelden. Weitere Informationen unter: body-soul-mind.de
Änderungen vorbehalten.

Da wäre noch ...

„Here comes the sun“

Dieses Jahr gibt es: „Here comes the sun“ – das Sonnengruß-Special. In diesem Special wollen wir fließend eine Stunde lang Sonnengrüße machen und danach noch meditieren und entspannen. Termine werden noch bekannt gegeben.

„Achtsamkeit“ – ist ein wirklich wichtiges Thema, dem ich mich dieses Jahr noch intensiver widmen möchte. Hier geht es darum, Stress zu reduzieren und Übungen zu erlernen, um gelassener und entspannter zu leben.

Impressum

body-soul-mind – Tanja Bauer
Hauptstraße 80
63303 Dreieich
T: 06103 82394 · M: 0157 5414 8113
bsm-tanja-bauer@web.de
body-soul-mind.de

Verantwortlich (V.i.S.d.P.): Tanja Bauer
Foto: Fotolia.com

Haftungsausschluss

Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen und Daten ist ausgeschlossen. Dies gilt ebenso für alle Websites, auf die mittels eines Hyperlinks verwiesen wird.

body-soul-mind – Tanja Bauer ist für den Inhalt solcher Websites, die mittels einer solchen Verbindung erreicht werden, nicht verantwortlich.