

MINDFULNESS NŐNAP



Megállás és feltöltődés

Ajándékozz egy pillanatot, ahol nem kell megfelelni - csak jelen lenni.

Állandó rohanás, folyamatos gondolatok, kevés idő önmagadra? A Mindfulness tréning segít lelassulni, megérkezni a jelenbe és feltöltődni. Egy könnyed, mégis mély élményprogram, ahol egyszerű gyakorlatokon keresztül tanulhatsz meg elengedni a feszültséget és tudatosabban jelen lenni - nőnap alkalmából, támogató közegben.

Csatlakozz a tréningünkhöz, és alkossatok közösen valami különlegeset.

Telefon: +36 30 204 7321

Email: info@lifetraining.hu