

offener Abendkurs:



jeden Dienstag
18.30 - 19.30 Uhr

BURNOUT-PROPHYLAXE: STRESS LASS NACH MEDITATION & MORE

ERLERNE UND ÜBE EFFIZIENTE
ENTSPANNUNGS-, ACHTSAMKEITS-
UND MEDITATIONS-TECHNIKEN
FÜR MEHR GELASSENHEIT,
GESUNDHEIT UND EIN STARKES
NERVENSYSTEM.

Info & Anmeldung:

Judith Jörg

+41 77 432 54 60

judith@heilort-jj.ch

www.heilort-jj.ch

