



# Dein Weg zur inneren Balance -

Achtsamkeit und Meditation  
für deinen individuellen Weg



Möchtest du Achtsamkeit und Meditation in dein Leben integrieren – ganz persönlich, flexibel und im geschützten Rahmen?

Mein Einzelangebot richtet sich an alle, die sich eine individuelle Unterstützung wünschen, um Ruhe, innere Stabilität und Selbstfürsorge nachhaltig in ihren Alltag zu bringen. Die Einzelbegleitung basiert auf dem ursprünglichen Konzept meines Achtsamkeitskurses "Finde die Ruhe im Sturm" und wird ganz individuell auf dich und dein Leben angepasst.

Erfahrungsgemäß bieten 4-6 Sessions einen guten Rahmen, um Achtsamkeit spürbar in dein Leben zu integrieren. Die genaue Anzahl passen wir gerne gemeinsam an deine Bedürfnisse an.

Hast du Interesse?  
Melde dich gerne für ein  
unverbindliches Kennenlerngespräch!

Ich freue mich auf dich!



Über mich:

Eva von der Höh

Zertifizierte Meditationslehrerin

(nach Peter Beer)

Mail: [eva.vonderhoeh@web.de](mailto:eva.vonderhoeh@web.de)

Telefon: 0170/ 5871501

