



# Basiskurs: Finde die Ruhe im Sturm



Physioteam Grewe

Physiotherapie | Podologie | Prävention

**Achtsamkeit und Meditation als Anker in herausfordernden Zeiten**

**Nächster Kursstart:  
ab Februar 2026**

## Dein 6-Wochen-Kurs: Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich erschöpft fühlen, unter Stress leiden oder sich nach mehr innerer Stabilität und Gelassenheit sehnen. In einem geschützten Raum kannst du zur Ruhe kommen, neue Kraft tanken und wieder in Verbindung mit dir selbst finden. Schenke dir Zeit für Entspannung, Neuausrichtung und den wertvollen Austausch mit anderen.

Was dich erwartet:

- Übungen für Entspannung und Stressbewältigung im Alltag
- Geführte Meditationen für mehr Ruhe, Verbindung und Präsenz
- Impulse, um mit Gedanken und Emotionen gesünder umzugehen
- Wege zu mehr Stabilität, Klarheit und innerem Frieden
- Raum für Austausch, persönliche Entwicklung und Selbstfürsorge

Ich freue mich auf dich! 😊

**Ab 21. Februar 2026**

Wann: Samstags 10-11:30 Uhr (außer 14.03.)

6 Einheiten á 90 Min. für 132 €

Wo: Eichholzstr.34, Dortmund

Infos und Anmeldung unter:

[kurse@physioteam-grewe.de](mailto:kurse@physioteam-grewe.de)

Über mich:

Eva von der Höh

Zertifizierte Meditationslehrerin

(nach Peter Beer)

SCAN ME!

