



Physioteam Grewe

Physiotherapie | Podologie | Prävention

Finde die Ruhe im Sturm

Achtsamkeit und Meditation
als Anker in herausfordernden Zeiten.



Dein 6-Wochen-Programm für mehr innere Ruhe, Klarheit und Stabilität im Alltag und einen bewussteren Umgang mit Stress.

Was dich erwartet

- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Geführte Meditationen für mehr Ruhe und innere Balance
- Impulse für den Umgang mit Gedanken und Emotionen
- Raum für Austausch und Selbstreflexion

Termine

Start: 07.11.26

immer samstags | 10:00–11:30 Uhr

6-Wochen-Kurs plus Kursmaterial | 6 Module à 90 Min

Gesamtpreis: 132 €

Wo: Eichholzstr.34, Dortmund
Infos und Anmeldung unter:
kurse@physioteam-grewe.de

Eva von der Höh
Zertifizierte Achtsamkeits-
und Meditationslehrerin

SCAN ME!

