

# Dezember '19 Januar '20

## KURSANGEBOT

<b>02.12.19</b>	19.30 – 21.00	<b>Meditation mit Nadine</b>	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>12.12.19</b>	20.00 – 21.30	<b>Vollmondmeditation</b>	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>16.12.19</b>	19.30 – 21.00	<b>Meditation mit Nadine</b>	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>23.12.19</b>	19.30 – 21.00	<b>Jahresabschlußmeditation</b>	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.

## Januar

<b>03.01.20</b>	9.00 – 12.00	<b>Neujahrswanderung</b>	Himmelpforte Wernigerode	40,-€ p.P.
<b>09.01.20</b>	20.00 – 21.30	<b>Neujahrsmeditation</b>	Sportykus Wernigerode	20,-€ p.P.
<b>14.01.20</b>	19.30 – 21.30	<b>Workshop Mindfulness 2020</b>	Sportykus Wernigerode	25,-€ p.P.

Voranmeldung und weitere Infos unter:  
[www.nadine-macht-fit.de](http://www.nadine-macht-fit.de) oder  
[info@nadine-macht-fit.de](mailto:info@nadine-macht-fit.de)



### **Meditation mit Nadine**

Erlebe physische & mentale Entspannung mit zielgerichteten Yogaelementen. Lasse dich inspirieren und gebe Deinem Leben eine entspannte Richtung.

### **Vollmondmeditation**

Die Vollmondmeditation verjüngt Körper und Geist. Der Mond ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Er hilft uns nach innen zu gehen, den Verstand zu überschreiten und die Unendlichkeit im Inneren zu Spüren.

### **Neujahrsmeditation**

Finde für Dich einen entspannten Jahresbeginn 2020. In dieser angeleiteten Meditation erleben wir die kommenden zwölf Monate des neuen Jahres in ihrer ganzen Vielfalt. Dabei kann jeder für sich entscheiden, welche spannenden Ziele und Aufgaben auf ihn warten.

### **Workshop - Mindfulness 2020**

Das neue Jahr liegt vor uns und nun heißt es die Zeit für dich persönlich fokussierter zu nutzen. Du suchst einen eigenen Weg mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilfreich umzugehen? Du möchtest bewusster und heilsamer mit Dir und Deinen Lebensumständen umgehen? Dann leiste Deinen persönlichen Beitrag und starte achtsamer in dein Jahr. Steigere Deine Vitalität und Lebensfreude und fördere Klarheit und Konzentration. Verbessere dein Selbstvertrauen und starte mit diesem Workshop in ein spannendes emotionales Erleben 2020. Der Schwerpunkt in diesem 2 stündigen Workshop liegt auf der Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit praktischen Tipps und inspirationen zum mitmachen.

### **Jahresabschlußmeditation**

Finde für Dich einen entspannten Jahresabschluss 2019. In dieser angeleiteten Meditation lassen wir die letzten zwölf Monate des vergangenen Jahres noch einmal an uns vorbeiziehen. Dabei kann jeder für sich entscheiden, was er symbolisch an "Gepäck" im letzten Jahr zurücklassen will und was er mit ins neue Jahr hinüber nehmen möchte.

### **Neujahrswanderung**

Finde für Dich einen entspannten Jahresbeginn 2020. Fokus dieser Achtsamkeitswanderung liegt darauf, in sich hineinzuspüren und die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen. Zwischen den einzelnen Sequenzen kann man beim Wandern zwanglos mit den anderen Teilnehmern der Gruppe erzählen und gewonnene Eindrücke teilen.