

Kurs vom 20. - 21.09.2024

# Selbstfürsorge & Achtsamkeit



Selbstfürsorge und Achtsamkeit alltagstauglich:

Wir möchten Sie einladen zu unserem inspirierenden Kurs, um Ihre innere Balance, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu stärken:

- Persönliche Ressourcen erkennen und anwenden.
- Atemübungen und Entspannungstechniken.
- Selbstreflektion und Achtsamkeitspraxis.
- Systemische Methoden
- Stressbewältigung und Resilienzförderung
- Praktische Werkzeuge für mehr Bewusstheit, positive Energie und Selbstfürsorge.

Wir freuen uns auf Sie Heika Bialas & Saranda Oblinger

*Heika Bialas*

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapeutin,

*Saranda Oblinger*

Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin

## Chancen - Manufaktur

Wann: Freitag 20.09.24 - 13:00 bis 19:00 Uhr  
Samstag 21.09.24 - 9:30 bis 18:30 Uhr

Wo: DIE VILLA – Räume.Anders. Nördliche Ringstraße 18  
85057 Ingolstadt, [www.die-villa.in](http://www.die-villa.in)

Kosten Inklusive Essen und Getränke 490, 00 €  
Zu zahlen an: DE07 7214 0052 0501 2554 00  
14 Tage im voraus.

Kontakt & Anmeldung:  
[h.bialas@seelen-fluegel.net](mailto:h.bialas@seelen-fluegel.net) / 0170 - 549 18 59 via WhatsApp

Wer:

Heika Bialas, Heilpraktiker Psychotherapie, Systemische Therapeutin & Saranda Oblinger, Sozial Pädagogin, Systemische Therapeutin

*Heika Bialas*

Systemische Therapeutin



Ingolstädter Straße 72  
85080 Gaimersheim

0848 6033019  
[h.bialas@seelen-fluegel.net](mailto:h.bialas@seelen-fluegel.net)

[www.seelen-fluegel.net](http://www.seelen-fluegel.net)  
0170 - 5491859