

# ZENbo® Balance Training

## Für Erwachsene | offene Meditationsgruppe

Stressbewältigung durch innere Balance. Das ZENbo® Balance Training ist Meditation in Bewegung. Es beinhaltet drei Phasen:

|                |   |
|----------------|---|
| <b>SILENCE</b> | Ankommen im Hier und JETZT.   |
| <b>MOVE</b>    | Entspannungsübungen aus dem Yoga und Qi Gong im eigenen Atemrhythmus machen.        |
| <b>RELAX</b>   | Entspannung mit einer Fantasiereise, um deine Auszeit achtsam ausklingen zu lassen. |

### Achtsam in den Tag starten - Jeden Dienstag von 10:00 – 11:15 Uhr

#### Preise für 75 Minuten

|             |           |
|-------------|-----------|
| Einzelpreis | 12,50 EUR |
| 5er Karte   | 50,00 EUR |
| 10er Karte  | 80,00 EUR |

## NEU ab 27. März 2025

### Deine achtsame Auszeit - Jeden Donnerstag von 14:00 – 15:30 Uhr

#### Preise für 90 Minuten

|             |            |
|-------------|------------|
| Einzelpreis | 15,00 EUR  |
| 5er Karte   | 60,00 EUR  |
| 10er Karte  | 100,00 EUR |

Ab drei Teilnehmer findet das Treffen am Nachmittag statt 😊

Du kannst auch gerne immer wieder zwischen Dienstag und Donnerstag springen. Die 5er/10er Karten gelten für beide Termine

Du kannst dich spätestens zwei Stunden vor Beginn anmelden per SMS | Threema | Telegram | WhatsApp (+49 172 72 46 433) | via Facebook | Instagram | anmeldung@der-wohlfuehlraum.de