

# KURS

## Achtsam – In Beziehung

Sei das zum Partner, zum Baby und Kindern, Eltern, im Job oder zum Leben allgemein. Die allerwichtigste Beziehung aber ist die, zu dir selbst.

In diesem Kurs erlernst du, weshalb Achtsamkeit und Bewusst-sein wichtig ist für ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben. Für erfüllte Beziehungen und wie du dies in deinen Alltag integrieren kannst.

**Daten:** 5 MI-Abende von 19.00 – 21.30 Uhr

Jeweils im Frühling und Herbst. Daten auf Anfrage.

Im Gesundheitszentrum Apotheke, Willisau

Anmeldung und Kursleitung:

[sonja-wiederkehr@hotmail.com](mailto:sonja-wiederkehr@hotmail.com)

---

Lebens-und Beziehungscoaching

Geburtsverarbeitung für Eltern und Baby

Sanfte Fussreflexzonenmassage nach N:D

Bachblüten

Frauen-Power-Circle 1x pro Mt.

