

Silke Nachtigahl

EINFACH SEIN

Seminar von und mit Silke Nachtigahl
körper-energetisch-orientiert



Lebendige Verbindung
und innere Balance

**Individuelle Termine
für Gruppen**

3 Stunden
Deutschland und Europa
je Teilnehmer·in 89 €

Lebendige Verbindung und innere Balance, mit uns selber und mit Anderen, nährt und stärkt uns, schenkt uns Sicherheit, Stabilität, Fülle und Freude und vieles mehr im alltäglichen Sein.

»Einfach Sein« impulsiert sanfte Übergänge vom bewegten Außen zur nährenden Verbindung über die eigene Mitte nach Innen und von dort aus wieder mit Leichtigkeit, Balance und neuer Kraft ins Leben.

Einfache Übungsimpulse unterstützen diesen Flow. Eine kulinarische Pause schenkt uns Wohlbefinden. Du erlernst leichte körper-energetisch-orientierte Übungen, die die Verbindungsqualität und Balance in deinem Leben freundlich anregen und unterstützen.

Jede·r ist hierzu herzlich willkommen!

+49 176 23215155
kontakt@silkennachtigahl.de