

**Silke** Nachtigahl

# EINFACH SEIN

Seminar von und mit Silke Nachtigahl  
körper-energetisch-orientiert



Lebendige Verbindung  
und innere Balance

**Sa, 29.6.2024**

11 bis 14 Uhr

89 €

im Fehrfeld 22, 28203 Bremen

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 nährt und kräftigt uns auch physisch, und du erlernst leichte körper-energetisch-orientierte Übungen, die die Verbindungsqualität und Balance in deinem Leben freundlich anregen.

Jede:r ist hierzu herzlich willkommen!

Um kurze Anmeldung wird gebeten:

+49 176 23215155

[kontakt@silkenachtigahl.de](mailto:kontakt@silkenachtigahl.de)