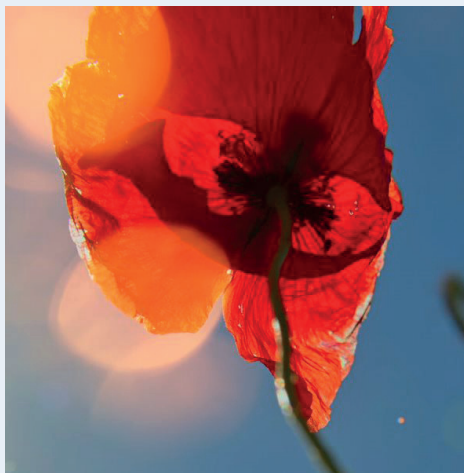


VORGESTELLT



eurythmy4you.com

## **ABSR – Power Wochen Corona- und anderen Stress garantiert reduzieren!**

*Activity Based Stress Reduction*

ist die Kombination von Eurythmie, den Übungen gegen Nervosität von Rudolf Steiner und dem Achtgliedrigen Pfad des Buddha.

Achtsamkeitsübungen, Körperschulung, Verhaltensbeobachtungen unterstützen dich, Stress zu vermindern, Ängste abzubauen und Schmerz besser zu bewältigen. Willst du Vertrauen finden, um dein wahres Potential zu leben? Dann sei dabei!

## **Geführter ABSR-Gruppenkurs**

**Vom 23. Januar bis 20. März 2022**

**Deutsch sonntags um 17 Uhr**

**Auch auf Englisch, Spanisch, Russisch**

„Resilienz bedeutet, ich kann Stress und andere Belastungen aushalten. Selbstermächtigung umfasst darüber hinaus, dass ich aus der rein reaktiven in eine aktive Rolle kommen kann.“

## **Kostenloses Info-Webinar**

**Am 16. Januar 2022**

Frag alles, was du wissen möchtest.

Keine Angst vorm Computer!

Du wirst überrascht sein über die Verbundenheit, die mit anderen und mit dir selbst entsteht.

## **ABSR-Zertifikatskurs**

**Gruppenkurse entwickeln und anbieten  
Parallel zum Gruppenkurs**

**[www.eurythmy4you.com](http://www.eurythmy4you.com)**