

# STRESSABBAU DURCH MEDITATION

## in der SaleVita Salzgrotte



Die Meditation hilft uns, einen **tiefen Zustand der Entspannung** zu erreichen und unsere „Alltagsprobleme“ hinter uns zu lassen.

Sie können sich einfach **fallen lassen** und erleben **Wellness pur**. Sie können **Stress abbauen** und neue **Energie tanken** und fühlen sich danach **entspannt und ausgeruht**.

Die Tiefenentspannung wird auch zur **Burn-out-Prophylaxe** angewendet.

### „Wellnessurlaub“ für Körper, Geist und Seele.

<b>Dauer?</b>	<b>ca. 60 Minuten</b>
<b>Eintritt?</b>	<b>25,00 €* </b>
<b>Wann?</b>	<b>20. Februar 2019</b>
<b>Beginn?</b>	<b>18.00 Uhr</b> (Anmeldung erforderlich)

*\* ausgenommen Gutscheine, 5erKarten und 10erKarten*

Weitere Informationen zu den Meditationsabenden erhalten Sie unter [www.amavitam.de](http://www.amavitam.de) oder unter Telefon: 07127/7992373.