

AVIVA

Mindful Me

Frühlingserwachen

AKTIVIERE DEINE LICHTPUNKTE  
FÜRS 2024

Achtsamkeit üben  
&  
Nervensystem ausgleichen

# Mindful Me

## Frühlingserwachen

Frühlingserwachen symbolisiert Reinigung,  
Neugbeginn und eine neue Leichtigkeit.  
Wir erwachen aus dem Winterschlaf und fühlen  
neues Leben in uns und um uns herum.



An unserem Event vermitteln wir konkrete Methoden,  
die selbstständig ausgeführt und angewendet werden  
können.

Sie tragen bei zu:

\* Stabilität \* innerem Frieden \* einer Beruhigung des  
eigenen autonomen Nervensystems \* mehr  
Selbstfürsorge \* einem stärkeren Bezug zu dir selbst,  
deinem Körper, deinen Gefühlen, den eigenen  
Bedürfnissen und Grenzen \* mehr Lebensfreude &  
Leichtigkeit.

Datum: Samstag, 23. März 2024

Zeit: 12.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Health Center Kirchenfeld, Thunstrasse 9, Bern

Preis: CHF 150 twint oder bar

Bonus: Tee und Snacks inbegriffen

Anmeldung: [info@a-viva.ch](mailto:info@a-viva.ch)

