

Rotraud Gregor
Heilpraktikerin

Achtsamkeit & Meditation für mehr Klarheit im Alltag

Was dich erwartet...

- * Geführte Meditationen
- * Achtsamkeitspraxis
- * Stressprävention
- * Transfer in den Alltag

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich direkt zu einem der Workshops anmelden, kontaktieren Sie mich gerne.

Sie erreichen mich ...
Telefon: 0177 2700 830
rotraud.gregor@web.de



www.Praxis-Gregor.de

natürlich erleben

Workshop 2026

Achtsamkeit & Meditation

In der Stille liegt die Kraft

Dich erwartet eine Kombination theoretischer Grundlagen mit praktischen Übungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Es sind keine Vorkenntnisse nötig- nur die Bereitschaft, dir selbst zu begegnen.

- * **Geführte Meditationen:** Erlerne verschiedene Techniken (Atemmeditation, Body Scan), um zur Ruhe zu kommen.
- * **Achtsamkeitspraxis:** Übungen zur bewussten Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen.
- * **Stressprävention:** Verstehe, wie Achtsamkeit dein Nervensystem reguliert und dir hilft, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren.
- * **Transfer in den Alltag:** Tipps und Tricks, wie du die „Inseln der Ruhe“ in einen hektischen Tag einbaust.



Wir alle leben in einer Gesellschaft
in der eine permanente Verfügbarkeit und
gleichzeitig ein absoluter Zeitmangel vorherrschen.

Aus dieser Tretmühle
auszubrechen, ohne seinen
Arbeitsplatz zu verlieren und
dennoch konzentriert und stressfrei
seine Tätigkeit auszuüben ist kein Wunsch-
denken, sondern funktioniert mit der richtigen Technik.

Sind Sie bereit Ihr **schöpferisches Potential** zu entfalten ?

Sind Sie bereit für ein neues Verständnis von
Selbstvertrauen & Gelassenheit ?

Sind Sie bereit für ein Leben in **Freude & Fülle** ?

Dann freue ich mich,
Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen



Naturheilpraxis Heilpraktikerin
Rotraud Gregor

Am Lamperfeld 109

46236 Bottrop

Telefon 0177 2700 830 · eMail: rotraud.gregor@web.de

Was hält dieser Workshop für dich bereit...

- Innere Ruhe und weniger „Gedankenkarussell“
- Einen praktischen Einstieg in die Meditation.
- Konzentration und emotionale Balance stärken
- Einfach mal wieder richtig durchatmen.

Termine geplanter Workshops

- Sonntag den 27.09.2026 um 10:00 Uhr
- Samstag den 18.10.2026 um 10:00 Uhr
- Sonntag den 15.11.2026 um 10:00 Uhr

(jeder Workshop dauert 4 Stunden)

Ort: Am Lamperfeld 109, 46236 Bottrop



praxis-gregor.de/downloads/FlyerKurseAM.pdf
 spätere Termine finden Sie
 ... praxis-gregor.de/termine

Anmeldung & Gebühr

Teilnahmegebühr: 45€

(Preis je Person und Workshop)

Die Anmeldung sollte bis spätestens
 10 Tage vor Beginn erfolgen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt
 ist, erhalten Sie im Anschluss eine
 verbindliche Bestätigung von mir.

