



Frieden im Innen – Frieden im Außen

Workshop am 14.03.2026 mit Doris Eberl und Nika Hollmann

Lasse das Verhalten anderer nicht Deinen inneren Frieden stören
Dalai Lama

In diesem Workshop werden wir zusammen das Thema Frieden erörtern.
Was bedeutet Frieden für Dich und wie kannst Du Frieden im Innen erreichen um ihn im Außen zu spiegeln?
Wir tasten wir uns mit Hilfe von unterschiedlichen Übungen z.B. durch Meditation, Yoga, Atmen, Singen... und achtsamer sowie bewusster Ausführung und Wahrnehmung vor, was innerer Frieden für jeden einzelnen bedeutet und mit welcher Anwendungsweise er am besten zu erreichen ist.
Denn: Wahren Frieden findest du nur in dir selbst, Ralph Waldo Emerson

Wann: Samstag 14.03.2026 von 10.00 - 17.00 Uhr
im Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240 b

Teilnahmegebühr: 119.- €

Kontakt, Info und Anmeldung:

Doris Eberl

www.de-mentalcoach.de, info@de-mentalcoach.de

mobil: +49 172 10 35 494

Wir freuen uns auf Dich...

Doris Eberl
Lehrerin für mentale Fitness
und Gesundheitstraining
Tel. +49 172 10 35 494
www.de-mentalcoach.de

