

PRESSE NEWS

Achtsam ins neue Jahr: eine Woche voller ruhiger Momente. Eine Anleitung für Zuhause.

Kempten (AG, 21.12.2021) – Gemäß Hermann Hesse „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, lädt die Achtsamkeit Allgäu zu einer Reise zu sich selbst. Yoga-Lehrerin Julia Kupke hat zusammen mit dem Geschäftsfeld Gesundheit der Allgäu GmbH verschiedene Elemente von Achtsamkeitsübungen, Yoga und Ritualen erarbeitet. Sie reichen von Räuchern über Meditation bis hin zu Yoga. Ein Leitfaden hilft, genussvolle Momente zu finden und die einfachen Dinge des Lebens wertzuschätzen. Die Übungen spielen sich innen und außen ab, dauern mal nur 12, mal 45 Minuten und stehen auf der achtsamkeit.allgaeu.de ab sofort bereit. „Mit unserer kleinen Serie wollen wir zu Beginn des Jahres anstelle guter Vorsätze und Ratschläge täglich konkret Übungen für Drinnen und Draußen weitergeben. Die Tutorials sind selbstverständlich kostenfrei. Wer mag, darf unsere Übungen gerne zu seinem persönlichen Start ins neue Jahr nutzen und sich das ganze Jahr von der Achtsamkeit Allgäu leiten lassen“, sagt Barbara Weißinger, bei der Allgäu GmbH für das Themenfeld Gesundheit zuständig.

Presskontakt

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin Allgäu GmbH
Tel 0831/5753737
zehnpfennig@allgaeu.de
www.allgaeu.de

Bernhard Joachim
Geschäftsführer Allgäu GmbH
Tel 0831 /5753731
joachim@allgaeu.de