

# Dein Lampenfieber umarmen

20. Mai, 17.30-19.00 Uhr, Workshop, Präsenz

4. Juni, 18.00-19.00 Uhr, Refresher, Zoom

11. Juni, 18.00-19.00 Uhr, Refresher, Zoom

**Meditation, Körper- und kognitive Übungen für Studierende**



Bild: Shutterstock

Schon mal probiert, vor Prüfung oder Auftritt gegen dein Lampenfieber anzukämpfen? Es wird nicht funktionieren. Du kannst es nur annehmen und in den Arm nehmen. Dadurch verliert es seinen Schrecken. Atem-, Körperübungen und das Anker deiner Heldenkräfte helfen dir. Wir unterstützen dich, gelassener zu werden. Frank und Liliane freuen sich auf dich. Melde dich bitte an: 10€

**Info und Anmeldung: Liliane Ortwein** [liliane.ortwein@icloud.com](mailto:liliane.ortwein@icloud.com)

Berlin-Schöneberg | U9 Friedrich-Wilhelm-Platz | [www.raum-spirituelle-wege.de](http://www.raum-spirituelle-wege.de) |

[www.thisisthenow.de](http://www.thisisthenow.de)