



Vero Fuchs  
BERATUNG

# ACHTSAMKEIT & MEDITATION

**Zeit:**       Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Datum:**     23.08./27.09./18.10./22.11.  
**Ort:**         Ananda Yoga Studio,  
                  Saalbahnhofstr. 24, 07743 Jena

Benötigst Du von Deinem Alltag dringend mal eine Pause? Möchtest Du Deine Gedanken mal für einen Moment ruhen lassen? Gern begleite ich Dich auf dem Weg zu mehr Entspannung & Achtsamkeit. Wir machen kurze **Meditationen** und **Übungen**, die von mir angeleitet und begleitet werden. Themen werden u.a. die Herzöffnung für mehr **Selbstliebe** sein, die Himmel-Erde-Anbindung für eine **innere Ausrichtung** und viele mehr.

Das **Lösen von Glaubenssätzen**, das **Auflösen von Selbstzweifeln** und das Ausweiten der eigenen **Lebensfreude** oder auch das **Loslassen von Gedankenkarussellen** sind mögliche Themen, die wir ansehen werden. Je nachdem was gerade bei den Teilnehmenden ansteht, darauf stelle ich mich individuell ein.

Mein Name ist Vero, ich bin spirituelle Beraterin und helfe Menschen dabei auf ihrem Weg, sich selbst zu lieben, für mehr Selbstakzeptanz und dabei ihre eigenen Stärken zu leben.

---

**Anmeldung:** Vero Fuchs, [kontakt@verofuchs.de](mailto:kontakt@verofuchs.de), 03641-5160819  
**mehr Informationen:** [www.verofuchs.de](http://www.verofuchs.de)  
**Investition für 1,5 Stunden:** 35 Euro