

Evening Club – „ich bin okay“

ATEM und BEWEGUNG

Fortlaufendes Gruppenangebot

bei psychosomatischen Beschwerden, Spannungszuständen, Überlastung

Der Evening Club lädt ein zum Innehalten und Nachspüren: „wie fühle ich mich“? In geschütztem Rahmen können wir erfahren, wie wir selbst besser für uns sorgen können. Dies ist nicht immer einfach, weil oft die Aufmerksamkeit mehr bei den anderen ist, als bei uns selbst. Das Üben in der Gruppe macht Verhaltensweisen und Lebensthemen bewusst. Wir spüren, was uns hindert, selbstverantwortlich zu handeln und entspannt zu leben. Die Übungen bringen Lösung. Die vertiefte Atmung beruhigt Körper und Geist und bringt Harmonie und Gleichgewicht, neues Verhalten kann ausprobiert werden. Es darf uns gut gehen und wir dürfen uns wohlfühlen!

Das Angebot beinhaltet Übungen aus der Atem- und Körpertherapie, Bewegungs- und Entspannungslehre, Wahrnehmungsschulung, kreative Ausdrucksarbeit, Gesprächstherapie.

- Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen
- Voraussetzung für die Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch, Tel.: 08095 871573
- Anmeldung immer für 6 Einheiten
- Teilnehmerzahl ist begrenzt

Kursleitung: Daniela von Stosch, HP Psychotherapie, Atemtherapeutin

Termine: 30.01.;+ 13.02.;+27.02.;+20.03.;+27.03.;+03.04.2019

Zeit: Mittwoch, 19.30 h bis 21.30 h

Kosten: € 150,-- für 6 Einheiten (nicht einzeln buchbar)

Anmeldung: Telefon 08093 905930, amanu Gesundheitszentrum
Raphaelweg 13, 85625 Baiern/Glonn

Ihre Anmeldung ist verbindlich nach Eingang der Kursgebühr.

Praxis für Atem- und Psychotherapie www.raumfuerneueperspektiven.de