

# Innehalten - Die Kraft der dunklen Jahreszeit

*„.....sie wollten blühen, und blühen ist schön sein; doch wir wollen reifen, und das heißt dunkel sein und sich bemühen“ sagt uns Rainer Maria Rilke*

In diesem Workshop nehmen Sie sich eine Pause. Zeit für Fühlen, Spüren, Fragen stellen. Sie machen sich auf den Weg - in der meist trubeligen Vorweihnachtszeit - Ihren inneren Stern zu entdecken. Sich selbst zu achten und sich selbst wert zu schätzen, liebevoll mit sich selbst zu sein, sich selbst anzunehmen und die eigenen Grenzen zu respektieren, - das möchte in der Eile des Alltags geübt sein! Im geschützten Miteinander der Gruppe nehmen Sie sich Zeit zum Innehalten und Nachspüren. Atem- und Körperübungen sowie kreative Impulse unterstützen uns und bringen Bewusstsein für unsere persönliche Kraft. Der eigene Stern darf sich zeigen und glänzen! Probleme und Schwierigkeiten im Alltag können sich wandeln!

Geeignet für Frauen, die sich selbst liebevoll unterstützen und nähren möchten sowie für Frauen, die unter Beziehungsproblemen, Überlastung und Spannungszuständen leiden.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und rutschfeste Socken mitbringen

Daniela von Stosch,

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin AFA/BVA®

**Zeit:** Samstag, 24.10.20 von 14 h bis 17.30 h und

Dienstag 10.11.;+17.11.;+24.11.20 von 18 h bis 20 h

**Ort:** Frauentherapiezentrum, Güllstr. 3, 80336 München

**Information und Anmeldung:** 089 747370-0



**Daniela von Stosch**

Atemtherapeutin® · Psychotherapie (HPG)