

auf mein Herz hören

An diesem Wochenende üben wir, unserer inneren Stimme Gehör zu geben. Wahrnehmen, innehalten, den Geist beruhigen und dem Herzen lauschen. Im Alltag ist dies nicht einfach. Die Anerkennung von dem, was ist, das Zulassen der Emotionen sowie unsere Hingabefähigkeit sind wichtige Stationen auf diesem Weg. Was bedeutet es, wenn wir der Stimme unseres Herzens lauschen?

Übungsabläufe aus der Atem- und Körpertherapie und dem QiGong, unterstützen uns, damit diese Achtsamkeit in unserem Alltag zur Gewohnheit werden kann. *auf mein Herz hören!*

Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen oder Socken, Decke, Getränk und Brotzeit (für gemeinsames Picknick, bei schönem Wetter an der Mangfall)

Leitung: Daniela von Stosch
Atemtherapeutin AFA/BVA®, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Katja Grünewald
Lehrerin für QiGong, Physiotherapeutin

Zeit: Samstag, 27.06.2020 9.30 h bis 17 h inkl. Pause
Sonntag, 28.06.2020 10 h bis 16.30 inkl. Pause

Ort und Anmeldung: VHS-Bad Aibling Telefon: 08061 3111
Heubergstr. 2, 83043 Bad Aibling