

amanu Gesundheitszentrum
Impulstag zu den Jahreszeiten für Frauen

Frühlingserwachen -

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“

Samstag, 15. Februar 2020

10.00 bis 17.30 Uhr

Mit

Daniela von Stosch, Atemtherapeutin®

und

Susanne Schwarze, Mediatorin und Kommunikationsberaterin

Kosten : € 95,--

Noch mögen die Spuren des Winters sichtbar sein, doch ahnen wir bereits das Erwachen der Natur. Erste zarte Knospen künden vom Frühling. Nun heißt es: Vorbereitungen treffen für einen lichtvollen Neubeginn. Wir nehmen uns gemeinsam Zeit für die reinigende Kraft des Februars (lat. februare „reinigen“) und schaffen innere Ordnung, damit Platz für Neues entsteht.

Mit dem bewährten Dreiklang aus kurzen thematischen Inputs, Übungen zum erfahrbaren Atem und Ritualen in der freien Natur gewinnen wir Klarheit und Weitblick, um den besonderen Zauber des Anfangs wahrzunehmen, „der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“ (Hermann Hesse).

Durch leichte Bewegungsübungen und Körperdehnung regen wir die Atmung an und werden seelisch aufnahmefähig für neue Impulse und Erkenntnisse. Dabei dürfen sich auch Anstrengungen und Alltagsprobleme zeigen und in Stärke wandeln. Die bewegte Atemarbeit wirkt selbstregulierend und wohltuend bei vielfältigen Beschwerden.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte Brotzeit, Getränk, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Anmeldung bitte an der Rezeption **amanu Gesundheitszentrum**, Piusheim bei Glonn

Telefon 08093 905930, Raphaelweg 13 Weitere Informationen finden Sie unter www.raumfuerneueperspektiven.de