

Impulstag zu den Jahreszeiten für Frauen

Sommerfülle

- innere Vielfalt erleben

Mit allen Sinnen atmen, spüren, wahrnehmen

Samstag, 04. Juli 2020 von 10.00 bis 17.30 Uhr

mit

Daniela von Stosch, Atemtherapeutin AFA/BVA®

und

Susanne Schwarze, Mediatorin und Kommunikationsberaterin

Kosten : € 95,--

Im hellen Sonnenlicht bleibt nichts verborgen; die Sommersonne erhellt uns und unsere innere Vielfalt. Nicht nur zwei Seelen wohnen ja so oft in unserer Brust - nein, ein ganzer Hofstaat macht sich bisweilen auf unserer inneren Bühne breit. Dabei können manchmal Zweifel und widerstrebende Kräfte spürbar und sichtbar werden und uns blockieren.

An diesem Tag wollen wir unsere bunte Vielfalt erleben, sie als inneren Reichtum willkommen heißen und mit der Vitalkraft des Sommers füllen. Vielleicht wagen sich ja auf diese Weise sogar zaghaftere weibliche Anteile etwas mehr „ins Rampenlicht“.

Mit leichten Bewegungsübungen und Körperdehnung regen wir die Atmung an und werden so aufnahmefähig, uns in unserer ganzen Vielfältigkeit anzunehmen. Eine kleine Wanderung zu einem Kraftplatz und Rituale in der freien Natur bringen uns mit unserer weiblichen Vielfalt wieder in Einklang.

Auch Anstrengungen und Alltagsprobleme dürfen sich zeigen und in neue 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



Daniela von Stosch

Atemtherapeutin® · Psychotherapie (HPG)

