

OUTDOOR Impulstag zu den Jahreszeiten für Frauen

Jakobsweg

mit allen Sinnen atmen, spüren, wahrnehmen

Samstag, 04.07.2020 (Ersatztermin: 05.07.2020)

10.00 bis 17.30 Uhr

mit

Daniela von Stosch, Atemtherapeutin®

und

Susanne Schwarze, Mediatorin und Kommunikationsberaterin

Kosten : € 95,--

Auf dem Jakobsweg – in der Krise – unserer Sehnsucht folgen!

Jeder Weg beginnt mit der inneren Sehnsucht – ganz besonders, wenn das Gewohnte nicht möglich ist und Veränderung und Herausforderungen sich im Leben zeigen. Da wünschen wir uns Frieden und Ruhe als Ausgleich zur aufregenden und manchmal beängstigenden Dynamik dieser besonderen Zeit. Für einen Tag wollen wir ein kleines Stück des bayerischen Jakobsweges gehen, unserem Herzen und unserer inneren Sehnsucht folgen; denn wo die Sehnsucht liegt, da ist der Weg.

Wir werden diesen Tag überwiegend im Freien verbringen. Mit leichten Bewegungsübungen und Körperdehnungen stimmen wir uns ein, regen unsere Atmung an und öffnen uns für die Vitalkraft des Sommers. Nach einem kleinen theoretischen Input zum Thema werden wir dann gemeinsam - und doch jede für sich - losgehen... innehalten... nachspüren... weitergehen... und ankommen... bei uns selbst....

Die kleine Wanderung nach „Pilgerinnen-Art“, Rituale in der Natur und das Erleben in der Gemeinschaft stärkt unser Immunsystem und löst mögliche Verspannungen. Und vielleicht kommen wir am Ende sogar unserer inneren Weisheit ein Stückchen näher.

Das Seminar findet unter Beachtung der gültigen Abstands- und Hygienevorschriften statt.

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Bitte Brotzeit, Getränk sowie wetterfeste Kleidung mitbringen; ferner Ihren persönlichen Mundschutz sowie Händedesinfektionsmittel zum persönlichen Gebrauch.

Das Angebot dient zur Fortbildung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, Atem- und Stimmbildung. Wir freuen uns auf Sie!

Treffpunkt, Start und Ende: amanu Gesundheitszentrum, Piusheim bei Glonn

Anmeldung bitte per eMail: daniela.vonstosch@gmx.de oder Telefon: 08095 8715 73, Sie erhalten dann die Bankdaten zur Überweisung der Seminargebühr. Nach Eingang der Seminargebühr ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.raumfuerneueperspektiven.de