

Bewegungsworkshop für Paare Lebendige Begegnung

Eine erfüllte Partnerschaft lebt von gegenseitiger Aufmerksamkeit und Akzeptanz. Im Alltag allerdings mit all seinen Anforderungen können schnell Missverständnisse und Kränkungen entstehen. Verschiedene Körper- und Bewegungsübungen – einzeln und paarweise – unterstützen darin, die gegenseitige Achtsamkeit zu beleben und die Beziehung wach zu halten. An diesem gemeinsamen Tag gibt es Zeit für Begegnung, das achtsame Wahrnehmen, das Zuhören und Annehmen. Durch kleine Impulse gibt es Gelegenheit auch den sprachlichen Umgang zu überprüfen und eventuell neu einzuüben. So können neue Ideen für das partnerschaftliche Leben gesammelt werden und den Alltag erfrischen!

Bitte mitbringen: Gymnastikschläppchen oder Socken, Decke und Isomatte, Getränk und Brotzeit.

Leitung: Daniela von Stosch

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin AFA/BVA®

Zeit: Sonntag, 18.04.2021 von 10 h bis 17 h

Ort: VHS-SüdOst-Ottobrunn

Anmeldung und Information 089 4423890