

**amanu Gesundheitszentrum in Piusheim bei Glonn**

## **Impulstag zu den Jahreszeiten für Frauen**

**Je nach Stand des Corona-Infektionsgeschehen mit Schwerpunkt InDoor bzw. OutDoor:**

### **Herbstliche Begegnungen**

## **Im Fluss sein.....**

**Samstag, 02. Oktober 2021**

**10.00 bis 17.00 Uhr**

**mit**

**Daniela von Stosch, Atemtherapeutin®**

**und**

**Susanne Schwarze, Mediatorin und Kommunikationsberaterin**

**Kosten : € 95,--**

Zur Herbst-Tag-und-Nachtgleiche begegnen sich der Tag und die Nacht auf Augenhöhe; sie sind gleich lang. Dieser Zustand des harmonischen Ausgleichs existiert nur einen kurzen Augenblick, schon dreht sich das Jahresrad weiter. Auch die Zeit fließt - wie der Atem - gleichmäßig weiter, es geht nun von Aussen nach Innen und von dort in die Tiefe. Da heißt es auch für uns selbst: Im Fluss bleiben und unseren Rhythmus finden.

Was mag in mir zum Fließen kommen? Wo brauche ich in meinem Leben Ausgleich? Wo ist im Außen zu viel und im Innen zu wenig? Mit dem bewährten Dreiklang aus kurzen thematischen Inputs, Übungen zum erfahrbaren Atem und Ritualen in der freien Natur wollen wir gemeinsam ein Bewusstsein für unser ureigenes Maß entwickeln, aus der lebendigen Fülle des Sommers einen ruhigeren Takt finden und mit unserem Leben besser in Fluss kommen.

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.

Das Seminar findet unter Beachtung der gültigen Abstands- und Hygienevorschriften statt. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Bitte Brotzeit, Getränk, kleine Decke und Kissen sowie wetterfeste Kleidung mitbringen; ferner Ihren persönlichen Mundschutz sowie Händedesinfektionsmittel zum persönlichen Gebrauch.

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

**Anmeldung** bitte per Mail: [daniela.vonstosch@gmx.de](mailto:daniela.vonstosch@gmx.de) und Überweisung der Seminargebühr: Stadtparkasse München, IBAN DE45 7015 0000 0018 281725. Nach Eingang der Seminargebühr ist Ihre Anmeldung verbindlich. **Anmeldung bitte bis zum 26.09.2021**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.raumfuernerueperspektiven.de](http://www.raumfuernerueperspektiven.de)