

Achtsamkeit in Bewegung



Wie finde ich meine Balance in der Bewegung? Wie finde ich meine Balance im Alltag? Wie finde ich die Balance in meinen Gedanken?

Achtsamkeit ist in vieler Munde und jeder mag für sich eine andere Definition dahinter finden.

Es viele Möglichkeiten durch den Tag zu gehen – mit lauter Musik oder in Ruhe und Stille,

ganz so, wie es für jeden einzelnen Menschen gut ist.

Sich achtsam durch den Tag bewegen bedeutet, tatsächlich in Bewegung zu sein, auch gedanklich.

Setzte ich meine Füße eher vorsichtig oder eher bestimmt auf den Boden? Wie spüre ich meinen Kontakt zu „Mutter Erde“?

Wie nehme ich meinen Körper wahr? Gelingt es mir, meine Atmung zu spüren und zu lernen, meine Seele in Wertschätzung, Achtung und Selbstliebe wahrzunehmen?

Bewegungen dürfen dabei kommen und gehen, mal mit und mal ohne Anleitung, mal mit oder mal ohne Musik, egal ob stehen, gehen oder tanzen.

Für den Einstieg in den Kurs sind Sie jederzeit eingeladen, er ist für Sie zu jedem Termin möglich.

Auf Grund der hygienischen Erfordernisse im Rahmen der Corona-Pandemie ist die Zahl der Teilnehmer begrenzt.

Bei Bedarf kann nach Absprache ein zusätzlicher Kurs organisiert werden.

PRAXIS FÜR HYPNOSYSTEMISCHE BERATUNG UND THERAPIE

Am Sulberg 17
37115 Duderstadt
Tel.: 05527/998481

TERMINE:

Jeden Donnerstag
19:00 Uhr – 20:30 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR:

10,00 EUR pro Person
pro Abend inkl. MWSt.

