

Innehalten und auftanken

Raum und Zeit
für Körper, Geist und Seele

Viele von uns sind im Alltag stark gefordert. Wir haben Stress, sind ständig in Aktion, sorgen uns, sind angespannt.

Besonders in Phasen hoher körperlicher, geistiger und seelischer Anspannung tut es gut, inne zu halten und zur Ruhe zu kommen, um die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Unser Körper, unser Geist und unsere Seele wollen in Einheit und im Gleichgewicht sein.

Verschiedene Übungen wie z.B. Atemübungen, Meditation, Bewegung / Körperarbeit, Imaginationen (Reisen nach innen) können uns darin unterstützen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Termine 2010

Donnerstag, 04. Februar 2010

Donnerstag, 04. März 2010

Donnerstag, 06. Mai 2010

Donnerstag, 10. Juni 2010

Donnerstag, 02. September 2010

Donnerstag, 07. Oktober 2010

Donnerstag, 04. November 2010

Donnerstag, 02. Dezember 2010

Zeit

20.00 – 21.30 Uhr

Teilnahmebeitrag

8,- €

Anmeldung

Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Informationen und Anmeldung

Praxis für heilkundliche Psychotherapie
und
Hawaiianische Körperarbeit

Gabi Bückler

Annabergstr. 160
45721 Haltern am See
Tel. 02364 - 603 83 83

info@gabi-buecker.de

www.gabi-buecker.de