



achtsam bewegen - atmen - meditieren

in Bubikon, Fabrik Sennweid

Mittwochmorgen 9.15 – 11.15 Uhr

22. Jan. – 8. April 2020 (ohne 12. u. 19.2.)

Wir praktizieren Körperübungen aus Bioenergetik, Yoga und anderen Methoden. Der Körper wird in verschiedenste Haltungen, Dehnungen und Bewegungsabläufe gebracht und mit dem Atem verbunden.

Mit Achtsamkeitsübungen (z.B. Bodyscan, Kurzmeditationen) wenden wir den Blick nach innen, spüren in den Körper, achten auf Gefühle und Gedanken, die einem durch den Kopf gehen. Bei dieser „Innenschau“ geht es um das Gewahrsein des Augenblicks, ohne etwas zu machen, zu bewerten oder sich zu identifizieren.

Achtsamkeit führt zu mehr Gelassenheit, Entspannung und Vitalität. Es ist die Kunst, eine liebevolle, mitfühlende und mutige Haltung zu sich selbst und zur Welt einzuüben.

Leitung

Ruth Herzog-Diem

Psychologische Beratung, Traumatherapie Lifespan Integration,
Coaching, Supervision

Mitglied: Fachverband Lifespan Integration® Schweiz, EABP + BSO

Kosten

Fr. 300.00 für 10 Einheiten à 2 Std. (Abo-Preis)

einzelne Kurseinheit: Fr. 40.00 1 x Schnuppern kostenlos