

Stressbewältigungsstrategien “Ein Tag der inneren Achtsamkeit”

Mit Gabriele Helbig

Sonntag, 25.11.2018 / ganztägig 09.00 – 18.00 Uhr

Kosten: € 68,- p.P., inkl. Verpflegung

Was bedeutet es „achtsam“ zu sein? Mir mehr Aufmerksamkeit zu schenken? In meiner Bewusstheit zu sein und die Dinge, die ich tue authentisch und wahrhaftig zu tun?...

Durch „Achtsamkeit“ lerne ich z.B. besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Ich kann mich besser auf das „Hier und Jetzt“ einlassen, Seele und Geist zusammen schwingen lassen und zu innerer Freude und Ausgeglichenheit finden.

Wenn es uns gelingt unser inneres Potential schöpferisch zu aktivieren, dann entdecken wir oft auch andere Lösungswege, um uns unseren alltäglichen Problemen immer wieder neu und konstruktiver zu stellen. Wir können selbst aktiv werden, anstatt uns immer nur lenken und von Urteilen oder unbewussten Handlungsmaximen leiten zu lassen.

Durch gezielte Übungen aus der buddhistischen Meditationspraxis, Atemübungen, bioenergetischen Impulsen, Bewegungsimprovisationen aus der Core Energetik, Achtsamkeitsübungen... finden wir in die Entspannung und innere Harmonie.

Wir entdecken neue Ressourcen und lernen unsere neu entdeckte Lebensenergie in die „richtige“ Richtung fließen zu lassen. Auch eine Quelle kann versiegen, wenn sie nicht gespeißt wird. So lernen wir die Dinge so zu tun, dass sie uns nicht erschöpfen sondern begeistern, das sie uns nicht ohnmächtig werden lassen, sondern in unsere Kraft kommen lassen.

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist bitte bis 17.11. anmelden.

Info und Anmeldung:

kontakt@forsthaus-rehmuehle oder direkt bei Gabriele Helbig

tanzkunst@gmx.de oder Handy Nr: 017621871309

Sollten Sie weitere Fragen haben, dürfen Sie mich jederzeit kontaktieren.

