

Guter Start ins Wochenende

Kurzworkshop am Freitag, 17.05.2019, 19:00-21:00 Uhr

Oft sagt uns der Körper, dass etwas nicht in Ordnung ist indem wir z.B. Schmerzen haben oder ein Unwohlsein empfinden. Meist ignorieren wir es. Wenn wir bewusst atmen und unsere Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und Gefühle richten, können wir eine Beziehung zu unserem Körper aufbauen. Wir verstehen, was in uns Angst, Stress oder Wohlbefinden auslöst. Das schafft eine bessere Beziehung zu uns selbst und wirkt sich auch auf den Umgang mit anderen Menschen aus.

Ziel des Kurzworkshops ist es, dass Du Dir Freitagabend etwas Zeit nimmst, um gelassen und erfrischt ins Wochenende zu starten. Diesmal geht es darum, dass Du zur Ruhe kommst und aus der Ruhe heraus Kontakt zu Deiner kreativen Kraft knüpfst.



Wann: 17.05.2019, 19:00-21:00 Uhr
Wo: ELEMENT OST yoga,
Schulze-Delitzsch-Str.19, Leipzig
Anmeldung: blanca-de-rojas@posteo.de
Kosten: 15-25 € (nach Selbsteinschätzung*)

Es werden Übungen in der Gruppe, alleine und zu zweit sein. Mit Bewegung und ohne Bewegung. Mit Sprache und ohne Sprache. Mit Körperberührung und ohne Körperberührung. Die Methoden und Übungen mit denen ich arbeite basieren auf meiner Focusing-Ausbildung (DAF) sowie meinen Erfahrungen im Authentic Movement und Capoeira.

Ich freue mich auf Dich!

Blanca

*Der Beitrag für den Tagesworkshop beträgt 15 € bis 25 € für private Teilnehmer*innen (nach Selbsteinschätzung der eigenen finanziellen Möglichkeiten und des Wertes den der Kurs für Dich hat). Bitte schätze selbst ein, wie viel Du geben kannst und möchtest und behalte dabei beide Seiten im Blick. Sofern Du als Privatperson auch keine 15 € zahlen kannst, nimm bitte Kontakt mit mir auf. Wir werden dann gemeinsam schauen, welche andere Lösung wir finden.



Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan

+49-178-1760338

Info@Kraft-der-Ruhe.de

www.Kraft-der-Ruhe.de