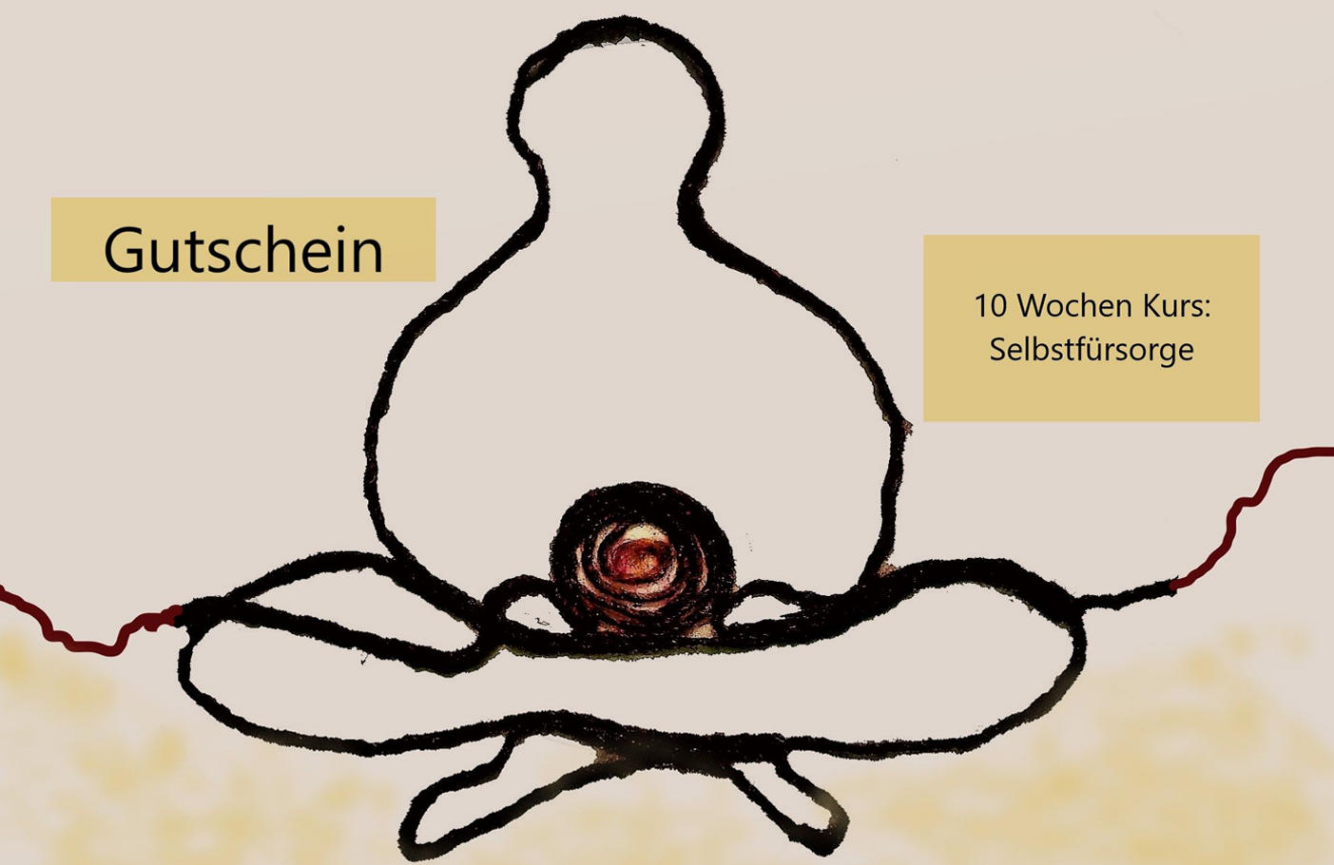


Gutschein

10 Wochen Kurs:
Selbstfürsorge



Dabei darf herzlich gerne auch
gestöhnt, geseufzt, geschnurrt, getönt,
geweint oder gelacht werden.

Unterstützende Schätze sind dabei
unter anderem:

Psychodynamischer Yoga,
Biodynamische Therapie und
Massagen nach Gerda Boyesen,
mit Reiki II, sowie Coaching
und Atemtherapie.

Des Weiteren fließen Elemente aus
Qi Gong, Canticica, Meditation,
Mantren, Chakraarbeit, Affirmation,
Selbstmassage und Gesang mit ein.

Ich lade Dich ein, einmal wöchentlich
einzukehren.

Die Qualiäten und Gefühle,
die in Deinem Inneren auftauchen,
wahrzunehmen und auszudrücken.

Mit einfühlsamen Körper- und
Atemübungen - unter anderem aus
dem Yoga - verankern wir uns neu.
Dann gehen wir wieder in die
Außenwelt - zentriert und im Lot.

Mit einer Gruppe von bis zu 6
Teilnehmenden haben wir
1,5 Stunden Zeit für uns.
Du bist willkommen, den Alltag
abzuschütteln und Verbindung mit
Deinem Wesen aufzunehmen.
Befreie Deine Lebendigkeit mit
Bewegung, Atem und Ton.

Hast Du noch Fragen
oder möchtest Du Dich zur
Schnuppereinheit anmelden?

anja.menneking@web.de
Tel. 030-30608030

www.selbstfürsorge.jetzt