

Den eigenen Weg erkennen, durch Aufmerksamkeit und Übungen für

Geist

Informationen und Übungen zu „Was uns krank macht, was uns gesund macht“ Gibt es ein „inneres Wissen“ und wie komme ich dahin? Welche „Werkzeuge“ gibt es noch und welches passt zu mir. U.a. EFT, Imagination, Mentaltraining, Trommel als Lockerungsmedium

Was ist mitzubringen: warme Socken, Tuch, Essenbeitrag für Mittagsbuffet, (Sitz-)Kissen



Kursleiterin: Dr. Silke Bertram, Frauenärztin
und Psychoonkologin, Hypnose, Imaginationen

Tel: 04621/304888; silke@bertram-mail.com

Seele

Arbeit mit inneren und äußeren Bildern. Im Fokus steht unser Herz in all seinen Facetten. Wir lernen das Hinfühlen, innere Perspektiven wahrnehmen und auszudrücken. Ausdruck lindert Druck!

Was ist mitzubringen: Papier und bunte Lieblingsstifte. Etwas zu schreiben, „workshop Tagebuch“



Kursleiterin: Jana Zouari, Heilpraktikerin, Drawidischer
Ayurveda, Kunsttherapie Tel: 04351-4860142,
praxis@jazou.de

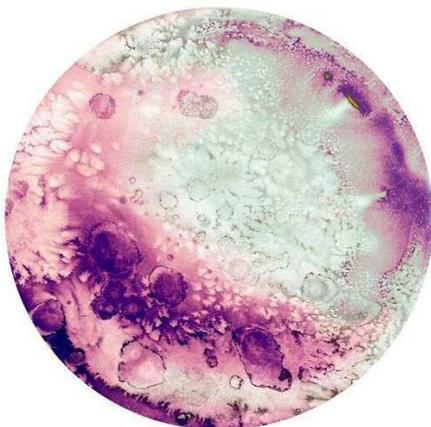
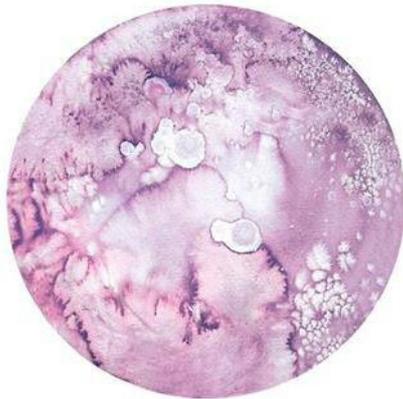
Körper

Und jetzt? Wir begeben uns auf die Suche nach Deinem Eigenem Weg- dem Weg des Lebens. Dein Leben wieder lebenswert und wertvoll zu gestalten, Vertrauen in Dich und Deinen Körper wieder zu entdecken- mit dem, was Du hast. DICH!

Bitte bequeme Kleidung anziehen.



Kursleiterin Mika Junikiewicz: Tanz- und
Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin,
Kunsthawerkerin Tel: 0177 2101474
mika.juni@web.de





Drei für Dreiheit

INTENSIV WORKSHOP

für Frauen

„Bei sich zu Hause sein“

am 24+25 November 2018

jeweils 09:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Wie wäre es: sich einen Augenblick Zeit zu nehmen und aus dem Alltagsstrom heraus zu treten.

Wie wäre es: Innezuhalten, sich in den Zuschauerraum zu setzen um sich die eigene Lebensbühne zu betrachten, zu fühlen und drei Fragen nachzugehen:

Wo stehe ich und bin ich noch auf dem richtigen Weg?

Wer bin ich?

Wie soll ich meine Bühne gestalten – bis sie mir gefällt?

Nutzen wir das Potential aller drei Ebenen:

Geist, Körper und Seele für unsere Fragen und Wünsche:

Theorie und Praxis. Imaginationen, Trommel und Bewegung.

Wir freuen uns auf ein spannendes Wochenende

Anmeldung: Silke Bertram: Tel: 04621/304888 o. silke@bertram-mail.com

Kursort : ZeitRaum im Norden, Kolonistenweg11
24876 Hollingstedt

Kosten: 170€ (Ratenzahlung möglich)
bitte vorab auf folgendes Konto überweisen:
IBAN: DE36 5001 0517 5425 9476 20
Kontoinhaberin Mika Junikiewicz Danke

nächster Termin: 23+24. Februar 2019