

Mein neues Programm für euch ist da! Wir starten am **25. Mai 2025!**

Bewegend – berührend im inneren und im äußeren, gehen wir gemeinsam auf Reisen!

Auf dieser Reise zu mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und Entschleunigung, lernen wir sechs Körper-Inseln kennen. Zum Auftanken, Abschalten, Kraftschöpfen und Einüben der Selbstregulation (hineinhorchen, mich selbst beruhigen üben) und Durchatmen!

Manchmal geht die eigene Mitte verloren. Wir lassen uns mehr vom Außen bewegen als durch uns selbst, die Gedanken verschwimmen und der Körper fühlt sich unbeweglich und leer an.

Für solche Momente ist dieses Angebot genau das Richtige – gönne dir eine Auszeit und komm mit. Ich habe sechs Aspekte aus der Körpertherapie gewählt, die unser Körpererleben, unsere Körperwahrnehmung, unser Körperausdruck und unsere Körperkommunikation miteinander vereinen.

Sechs Inseln der Achtsamkeit, die wir gemeinsam an einem Sonntag im Monat bereisen. Jeden Sonntag werden wir eine andere Körper-Insel entdecken.

1. Meine Erdung, Grounding
2. Meine Atmung
3. Meine rechte **und** meine linke Seite
4. Mein Ausdruck
5. Mein Vorwärts kommen
6. Mein Rückhalt
7. Integration / Spiritualität

Wir beginnen unsere Reise im Frühling. Am Ende des Jahres werden wir gestärkt die neuen/ alten Herausforderungen unseres Alltags meistern.

Viele von Euch kennen meine Arbeitsweise. Für einige ist es neu. Der wohltuende Reiseproviant besteht aus Bekanntem und Neuem: Mediationen, Atemarbeit, Entschleunigung, Ausdruck, psychodynamische Körper – und Energiearbeit, Selbstführung, Biodynamik und bioenergetische kreative Methoden.

Ich freue mich auf Dich!

Hildegard

Sonntage zum Auftanken



Reise der Achtsamkeit

Willkommen zur Reise der Achtsamkeit. Inspiriert durch meine körpertherapeutische Arbeit, habe ich verschiedene Aspekte der Körpertherapie gewählt, die bewegend, berührend unser Körpererleben, unsere Körperwahrnehmung, unser Körperausdruck und unsere Körperkommunikation integrieren. Sieben unterschiedliche Inseln, die wir gemeinsam an einem Sonntag im Monat bereisen und durch Achtsamkeit und bewusster Erfahrung entdecken.

Meine Erdung

25.05.2025

Meine Seiten

27.07.2025

Meine Vorwärts kommen

21.09.2025

Integration /Spiritualität

07.12.2024

Meine Atmung

22.06.2025

Mein Ausdruck

24.08.2025

Mein Rückhalt

09.11.2025

Weitere Infos und Anmeldung unter:

Praxis für Körpertherapie & GesundheitsCoaching,
Hildegard Backes , Spichernstrasse 61, 50672 Köln

Phone 0221- 443183; Email: h.backes@hildegardbackes.de; www.hildegard-backes.de

Kosten: 560.-€

Zeit: 11-14.30 Uhr

Dieses Angebot kann nur komplett gebucht werden.