

Liebe Ehemalige, Bekannte, Interessierte und Neugierige,

Mein Angebot, für die „Reise der Achtsamkeit“ **startet wieder am 22. September 2024**

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, um auf der siebten Insel alles in Verbundenheit zu genießen.

Zum Auftanken, Abschalten, Kraftschöpfen und Einüben der Selbstregulation (hineinhorchen, mich selbst beruhigen üben) und Durchatmen!

Manchmal geht die eigene Mitte für Momente und auch länger Zeit verloren, wir lassen uns mehr vom Außen bewegen als durch uns selbst.

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

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

Wir beginnen die Reise im Spätsommer, wenn die Natur beginnt sich langsam zurückzuziehen und die Tage kürzer werden. Dies ist ein guter Zeitpunkt, unseren Blick auf unsere inneren Themen zu wenden. Wir beenden unsere Reise zum Frühlingsanfang und bringen eine gute Portion Frische mit, gestärkt für die neuen/ alten Herausforderungen unseres Alltags.

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



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

22.09.2024

## Meine Seiten

17.11.2024

## Mein Vorwärts kommen

12.01.2025

## Integration /Spiritualität

23.03.2025

## Meine Atmung

27.10.2024

## Mein Ausdruck

08.12.2024

## Mein Rückhalt

16.02.2025

## Weitere Infos und Anmeldung unter:

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

Phone 0221- 443183; Email: [h.backes@hildegardbackes.de](mailto:h.backes@hildegardbackes.de); [www.hildegard-backes.de](http://www.hildegard-backes.de)

**Kosten: 560.-€**

**Zeit: 11-14.30 Uhr**

**Dieses Angebot kann nur komplett gebucht werden.**

Hildegard Backes, Spichernstr.61,50672, Köln, Tel.:0221-443183

E-Mail:[h.backes@hildegardbackes.de](mailto:h.backes@hildegardbackes.de); [www.hildegard-backes.de](http://www.hildegard-backes.de)