

Ich freue mich, Dir heute mein neues Angebot, „Reise der Achtsamkeit“ vorzustellen:
Starten werden wir am **30.August 2026**, bewegend – berührend im inneren und im äußeren.

Wir beginnen unsere Achtsamkeitsreise im Herbst, wenn die Natur sich mehr und mehr zurückzieht und die Tage kürzer werden. Dies ist der ideale Zeitpunkt, um sich auf innere Themen zu konzentrieren. Die Reise endet im Frühling mit frischer Energie und gestärkt für die neuen/ alten Herausforderungen des Alltags. Viele von euch sind bereits mit meiner Arbeitsweise vertraut, für einige wird sie neu sein. Erlebbar und erfahrbar mit Mediationen, Atemarbeit, Ausdruck, psychodynamische Körper – und Energiearbeit, Selbstführung, Biodynamik und bioenergetische Methoden und Körperorientierte Bindungsarbeit. Ich habe sechs Aspekte aus der Körpertherapie gewählt, die unser Körpererleben, unsere Körperwahrnehmung, unser Körperausdruck und unsere Körperkommunikation miteinander vereinen.

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 auf die sieben 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

Ich freue mich sehr, wenn Du dabei bist.

herzliche Grüße

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

30.08.2026

Meine Seiten

25.10.2026

Meine Vorwärts kommen

10.01.2027

Integration /Spiritualität

14.03.2027

Meine Atmung

27.09.2026

Mein Ausdruck

22.11.2026

Mein Rückhalt

14.02.2027

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: 580.-€

Zeit: 11-14.30 Uhr

Dieses Angebot kann nur komplett gebucht werden.