

Sonntage zum Auftanken



Reise der Achtsamkeit

Ich habe sechs verschiedene Aspekte aus der Körpertherapie gewählt, die erlebenszentriert unser Körpererleben, unsere Körperwahrnehmung, unser Körperausdruck und unsere Körperkommunikation integrieren.

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

Das Grounding – meine Erdung

15.11.2020

Meine zwei Seiten

10.01.2021

Meine Zukunft & mein Vorwärts kommen

14.03.2021

Mein Atmen

06.12.2020

Mein Ausdruck

07.02.2021

Mein Rückhalt

18.04.2021

Weitere Infos und Anmeldung unter:

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

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

Kosten: 460.-€

Dieses Angebot kann nur komplett gebucht werden.

Liebe Bekannte und Neugierige,

Ich habe ein Neues Programm für euch entwickelt: Wir gehen gemeinsam auf Reisen!

Auf eine Reise der Achtsamkeit. Auf sechs verschiedene Inseln: Zum Auftanken, Abschalten, Kraftschöpfen und einüben der Selbstregulation und Durchatmen!

Manchmal geht die eigene Mitte verloren. Es wird nebelig, die Gedanken verschwimmen und der Körper fühlt sich unbeweglich an. Genau dann bist du hier richtig – gönn dir eine Auszeit und komm mit. Ich habe sechs verschiedene Aspekte aus der Körpertherapie gewählt, die erlebenszentriert 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 Insel entdecken.

Diese Inseln sind:

- Das Grounding – meine Erdung
- Mein Atmen
- Meine zwei Seiten
- Mein Ausdruck
- Meine Zukunft und mein Vorwärts kommen
- Mein Rückhalt

Wir beginnen im Herbst, wenn es draußen neblig wird und der Blick sich inneren Themen zuwendet.

Wir beenden unsere Reise im Frühjahr und bringen eine gute Portion Frische mit!

Viele von Euch kennen meine Arbeitsweise. Für einige ist es neu. Für die Reise habe ich wohltuenden Reiseproviant aus Bekanntem und Neuen dabei: Mediationen, Atemarbeit, Ausdruck, psychodynamische Körper – und Energiearbeit, Selbstführung, Biodynamik und bioenergetische kreative Methoden.

Ich freue mich auf Dich!

Hildegard