Mein neues Programm für euch ist da! Wir starten am **21.September 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 – gönn 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 im Herbst und am Ende unserer Reise werden wir gestärkt ins Frühjahr hinein die Herausforderungen unseres Alltags meistern.
Viele von Euch kennen meine Arbeitsweise. Für einige ist es neu. Der wohltuende Reiseproviant besteht aus Bekanntem und Neuen: Mediationen, Atemarbeit, Entschleunigung, Ausdruck, psychodynamische Körper – und Energiearbeit, Selbstführung, Biodynamik und bioenergetische kreative Methoden.

Ich freue mich auf Dich!

Hildegard

Hildegard Backes,Spichernstr.61,50672 Köln,Tel.:0221-443183 Mail:h.backes@hildegardbackes.de; www.hildegard-backes.de

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
21.09.2025
Meine Seiten
07.12.2025
Meine Vorwärts kommen
08.02.2026
Integration /Spiritualität
19.04.2026

Meine Atmung
09.11.2025
Mein Ausdruck
11.01.2026
Mein Rückhalt
08.03.2026

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.