Sonntage zum Auftanken



Reise der Achtsamkeit

Willkommen zur Reise der Achtsamkeit. Inspiriert durch meine körpertherapeutische - und körperorientierte Bindungsarbeit habe ich verschiedene Aspekte gewählt, die bewegend, berührend unser Körpererleben, unsere Körperwahrnehmung, unseren Körperausdruck und unsere Körperkommunikation integrieren.

Sieben unterschiedliche Inseln, die wir gemeinsam an einem Sonntag im Monat bereisen und durch Achtsamkeit und bewusster Erfahrung entdecken.

Grounding
25.10.2026
Atmung
22.11.2026
Mein Herz im Zentrum
10.01.2027
Hören & Sprache
14.02.2027
Meine rechte & linke Seite
14.03.2027
Mein Vorwärts & mein Rückwärts
18.04.2027
Integration /Spiritualität
23.05.2027

Weitere Infos und Anmeldung unter:

Praxis für Körpertherapie & GesundheitsCoaching,

Hildegard Backes , Spichernstrasse 61, 50672 Köln

Mobil +49 (0)1735420786; Email: h.backes@hildegardbackes.de; www.hildegard-backes.de

Kosten: 590.-€

Zeit: 11-14.30 Uhr

Dieses Angebot kann nur komplett gebucht werden.