

Essential Emotions - „Finde deine Balance“

Sanfte aktive und passive Bewegungsarten, Achtsamkeits- & Atemübungen unterstützen den Körper beim Loslassen und ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit kann erfahren werden.

Ziel ist, zu erleben, wie u.a. Emotionen deine seelische & körperliche Gesundheit beeinflussen (können) und „ungesunde“ Emotionen in „gesunde“ Emotionen gewandelt werden können. Signifikator sind Symptome, die unser „Schmerzkörper“ abgespeichert hat.

Gemeinsam bauen wir das Gruppengeschehen auf und beginnen die Stunde mit einer „Bestandsaufnahme“, aktivieren unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung einerseits auf Äußeres & auf das eigene innere Befinden. Seins-Zustände können erfahren werden!

Termine:

- 16.1. Stärkung der Nierenkraft & des Immunsystems
- 30.1. Harmonie in den 12 Meridianen & geführte Körperreise + Selbstmassage (Füße)
- 07.2. Entstauung der Lymphe und innerer Organe (Magen/Milz)
- 28.2. Bewegungsarten & äth. Therapeutische Öle zur Zellentgiftung & -entschlackung (Leber & Galle)

Beginn: 18.45 – 20.45 Uhr

Kosten je Kurs: € 25,--

Bitte mitbringen: Polster, Matte und Decke

Anmeldung/Kontakt: Thimm Petra 0660 46 44 910

Nähere Infos: www.impulsarbeit.at

