

## Aktuelle Termine

### Abend der Stille – vollkommen entspannen

Jeweils 60 Minuten, 12.- Euro pro Abend. Einzeltermine mit Anmeldung.

Den Körper spüren und in der Stille sein, begleitend mit Klangschalen und anderen meditativen Instrumenten.

- Sanfte Bewegungen mit Elementen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training
- Fantasiereise durch den Körper
- Die Sinne beruhigen, lange entspannen

Freitag,	21.02.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 14.2.	unter 05121 - 69 500 60
Freitag,	20.03.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 13.3.	unter 05121 - 69 500 60
Freitag,	17.04.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 10.4.	unter 05121 - 69 500 60
Freitag,	15.05.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 8.05.	unter 05121 - 69 500 60
Freitag,	12.06.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 5.06.	unter 05121 - 69 500 60
Freitag,	3.07.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 26.6.	unter 05121 - 69 500 60
Freitag,	11.09.2020	19:30 Uhr	Anmeldung bis 4.09.	unter 05121 - 69 500 60

### Wochenendseminar „Zurück zu den eigenen Kraftquellen“

*neu!*

#### Ein Wochenende zum Wohlfühlen und Wachsen.

In liebevoller und wertschätzender Atmosphäre

- \*entspannen und sich achtsam bewegen,
- \*Ressourcen (wieder) ent-decken,
- \*mit Herausforderungen und Stress umgehen,
- \*sich abgrenzen; freundlich, aber bestimmt „nein“ sagen,
- \*Umgang mit Aggression (Trommeln, positive Resonanz der Gruppe),
- \*sich selbst als wertvoll erleben, nicht perfekt sein müssen,
- \*innere Leichtigkeit und Lebensfreude genießen.

Termin: Sa., 14.03.2020, 09:00-13:00 Uhr, gemeinsames Essen, 14:30-18:30 Uhr und So., 15.03.2020, 09:00-13:00 Uhr

Preis: 195,00 Euro (incl. vollwertiger, biologischer Mittagssuppe)

Teilnehmer\*innenzahl: 3-5 Personen

Anmeldung bis 20.02.2020. Bitte kontaktieren Sie mit dazu telefonisch.

NÄCHSTER TERMIN IM HERBST 2020 !!!

### Meditation

*neu!*

15,00 Euro. Einzeltermine mit Anmeldung.

- \*Körper und Geist entspannen, die Seele öffnen,
- \*in der Stille Gott erfahren,
- \*sich mit anderen durch Klang verbinden.

Termine: Mo., 25.05.2020 20:00 Uhr Anmeldung bis 18.05.2020 unter 05121-69 500 60

Mo., 22.06.2020 20:00 Uhr Anmeldung bis 15.06.2020 unter 05121-69 500 60

### Kurse "Bewegung - Entspannung - Achtsamkeit"

Ein- oder zweimal monatlich, jeweils 90 Minuten in einer festen, fortlaufenden Gruppe. Bitte sprechen Sie mich an.

### Eltern - Kind - Entspannung

Für Kinder von 8-13 Jahren und ihre Eltern. Pro Erwachsener und Kind 29,00 Euro.

Samstag, 29.2.2020, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr. Anmeldung erforderlich. NÄCHSTER TERMIN IM HERBST 2020 !!!

Individuelle Termine für Familien / Paare sind jederzeit möglich.

### Einzeltherapeutische Beratungen

Nach Terminabsprache jederzeit möglich.