Aufbruchsstimmung „ich sorge für mich“

Start in den Frühling

Sie übernehmen manchmal zu viel Verantwortung für andere und wollen es oft allen recht machen? Sie sind erschöpft und fühlen sich angespannt? In diesem Workshop stehen Sie im Mittelpunkt! Sie nehmen sich Zeit zum Innehalten und Nachspüren: „wie fühle ich mich“? „was brauche ich“? Im geschützten Raum der Gruppe können Sie erfahren, wie Sie selbst besser für sich sorgen können. Dies ist nicht immer einfach, weil oft die Aufmerksamkeit mehr bei den anderen ist, als bei sich selbst. Das Üben in der Gruppe macht Verhaltensweisen und Lebensthemen bewusst. Sie spüren, was sie hindert, selbstverantwortlich zu handeln und entspannt zu leben. Die Atem- und Körperübungen bringen Lösung. Die vertiefte Atmung beruhigt Körper und Geist und bringt Harmonie und Gleichgewicht, neues Verhalten kann ausprobiert werden. Es darf uns gut gehen und wir dürfen uns wohlfühlen!

Geeignet für Frauen die achtsamer im Umgang mit sich selbst werden möchten, die üben möchten die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, damit das Leben leichter wird.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und rutschfeste Socken mitbringen

Daniela von Stosch,

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin AFA/BVA®

Ort: Frauentherapiezentrum, Güllstr. 3, 80336 München

Information und Anmeldung: 089 747370-0