



Ich fühle – also bin ich

Effiziente Selbstfürsorge im Alltag

Viele Menschen – und wir alle kennen selbst solche Zeiten – leben ihr Leben nicht bewusst und aktiv gestaltend, sondern funktionieren einfach nur in ihrer etablierten Tagesroutine.

Dabei sind sie nicht im JETZT, nicht in Verbundenheit mit sich selbst - ihrer inneren Weisheit, Heilfähigkeit und ihrer Schöpferkraft. Hinzu kommen häufig körperunfreundliche Lebensumstände, alltägliche Informationsfluten und Schnelllebigkeit in jeglicher Hinsicht.

Jede Zeitepoche hat ihre Herausforderungen - so auch die Jetzige.

Die gute Nachricht: Selbst in schwierigen Zeiten lassen sich Orientierung, Kraft, Halt, Gesundheit, Zuversicht, Ruhe und Lebensfreude in uns selbst entwickeln und stabilisieren – und dies lässt sich tatsächlich in kleinen, bewusst selbstfürsorgenden Momenten einrichten.

Dafür treffen wir uns einmal monatlich, um ebensolche Tools auszuprobieren und jene, welche individuellen Gefallen finden, für die kommenden Wochen in den Alltag zu integrieren. Die beständigen Gruppentreffen, die Auswahl unterschiedlichster Techniken und der längere gemeinsame Zeitraum mit entsprechenden Übungsphasen sind erfolgsversprechend.

Die Workshops enthalten zu den Übungen smarte Hintergrundinfos, je nach Thema: körperlicher, psychischer und philosophisch - spiritueller Art. Außerdem gibt es zu jeder Einheit ein kleines Handout.

Zeitfenster: 10 x 90 Min

Aktuelle Termine und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine.html

Silvia Löbel www.entfaltungsraum.de info@entfaltungsraum.de +49 9122 98 355 71
Systemische Beratung • Therapie • Prävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene