

Herbstachtsamkeit für Standort und Aussicht...

Ein Tag zum Innehalten am Samstag, den 11.09.21



Am Ende des Sommers, nach all den Eindrücken von Reisen und schnellem Alltagsleben, die Frage: Wo bin ich und was ist wichtig?

Dieser Tag lädt Sie ein, sich mit tieferen Ebenen Ihres Seins zu verbinden und von hier aus zu schauen, wohin Sie sich ausrichten.

Unser Seminar basiert auf achtsamer Selbsterkundung und Methoden der Körperpsychotherapie. In einer einladenden und nicht wertenden Atmosphäre werden wir gemeinsam einen Erfahrungsraum erschaffen und dabei die Weisheit des Körpers nutzen. Der Körper ist der Ort, an dem sich das Leben abspielt. In Achtsamkeit lässt sich beobachten, dass „Ich“ in jeder Zelle enthalten bin, in jedem Atemzug, in jeder Bewegung.

Neben kleinen Vorträgen über unseren körperpsychotherapeutischen Hintergrund bieten wir Ihnen Übungen an, die Sie aus den alltäglichen Automaten und Gewohnheiten herausführen. Es ist ein Angebot, in kleiner Runde einmal innezuhalten und den ständigen Fluss von Informationen und Reizen außen vor zu lassen. Ein Angebot, einen Resonanzraum zu schaffen für das eigene Sein und das unserer anwesenden Mitmenschen. Etwas, was in der Endlosschleife der angeblichen Notwendigkeiten immer weniger Platz hat, und umso wichtiger wird zur Orientierung und Verbindung mit sich selbst.

Kosten: 90,-€/Person - maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

wann? 11.9.2021, 10 - 17 Uhr

Wo? Praxis für Körperpsychotherapie - Petkuserstraße 22, 12307 Berlin

Wer? Astrid Peacock Körperpsychotherapeutin, Seminarleiterin
Mike Peacock Körperpsychotherapeut, Seminarleiter

Infos unter:

Astrid Peacock www.paarberatung-berlin.eu E-Mail: info@suedwind.net Fon: 01792229871

Mike Peacock www.peacock-psychotherapie.de E-Mail: kontakt@peacock-psychotherapie.de Fon: 01797897626