

Achtsamkeit zur Wintersonnenwende



Freitag, den 19. Dezember von 18:00-19:30 Uhr



Die Tage werden immer kürzer und die Zeit der Dunkelheit nimmt zu. Mit der Wintersonnenwende am 21.12. kehrt das Sonnen-Licht langsam zurück auf unsere Nordhalbkugel. Zwei Tage vor diesem besonderen Tag bieten wir Ihnen eine Achtsamkeitserfahrung an, die Bezug nimmt auf Licht und Dunkelheit und Ihre Qualitäten, auch in uns selbst. Zusätzlich bietet diese Erfahrung die Möglichkeit sich vor den Weihnachtstagen noch einmal mit sich selbst im tieferen Sinne in Kontakt zu kommen.

Wir bieten Ihnen an diesem Abend von 18:00 bis 19:30 Uhr die Gelegenheit eine angeleitete Achtsamkeit kennen zu lernen, die Sie in Kontakt mit Ihrem Geist, Körper und Gefühlen im Hier und Jetzt bringt. Damit kommen Sie in Verbindung mit sich selbst.

Danach gibt es auf Wunsch die Möglichkeit zum Austausch über Ihre Erfahrungen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Winterliche Grüße,
Astrid & Mike Peacock**

Kosten:

17,50 € / Person

Maximale Teilnehmerzahl:

6 Personen

Wann?

Freitag, 19. Dezember von 18 bis 19:30 Uhr

Wo?

Praxis für Körperpsychotherapie
Petkusserstraße 22, 12307 Berlin

Gruppenleitung & Kontakt

Astrid Peacock, geboren 1958
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin, Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie. Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.

www.astrid-peacock-therapie.de
kontakt@astrid-peacock-therapie.de
Telefon: 01792229871



Mike Peacock, geboren 1956
Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin. Arbeitet mit Klienten und Gruppen. Hospiz Arbeit.

www.peacock-psychotherapie.de
kontakt@peacock-psychotherapie.de
Telefon: 01797897626

