

Entspannter Einstieg in Achtsamkeit & die Feldenkrais®-Methode

Beide Methoden verbindet die ruhige, auf Dich selbst konzentrierte und akzeptierende Herangehensweise.

Bitte denke daran, ausreichend Getränke und Essen mitzubringen. Es wird eine Mittagspause von bis zu 60 Minuten geben. Sorge bitte für bequeme Kleidung, bringe Socken, evtl. eine wärmende Decke und ein kleines Kissen für den Kopf mit.

Wir freuen uns auf Dich!

Wann: Samstag, 5. November 2022

Uhrzeit: 10 – 16 Uhr

Ort: Therapiezentrum an der Marzipanfabrik,
Räumlichkeiten im Erdgeschoss

**Anmeldung bitte an der Rezeption, per
Mail oder unter 040 / 81 95 13 52**



Fides Schmitz
Achtsamkeits-
Lehrerin



Claudia Winkler
Feldenkrais®-
Lehrerin



Entspannter Einstieg in Achtsamkeit & die Feldenkrais®-Methode

Eintägiger Workshop

Dieser Workshop lädt Dich ein, an einem Tag die Praxis der Achtsamkeit und die Feldenkrais-Methode® kennenzulernen

Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, einfachen Meditationsanleitungen, Achtsamkeits-Impulsen für den Alltag und Reflexionseinheiten erlebst Du die wohlthuende und entspannende Wirkung von Achtsamkeit und Feldenkrais.

Im Feldenkrais erforschst Du auf leichte, angenehme Weise, gewohnte Bewegungsmuster und entdeckst neue Möglichkeiten der Bewegung. Achtsamkeitsübungen unterstützen Dich, die Selbstwahrnehmung und das innere Gleichgewicht zu stärken.

