

2. Kraft, Ruhe, Entspannung - Pausen im Alltag

Ort und Termin: online, Samstag 19. und Sonntag 20. Juni 2021, je 10 - 14 Uhr
Leitung: Anna Heidrun Schmitt

*„Statt zu sagen: Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas, sollten wir das Gegenteil fordern:
Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.“ (Thich Nhat Hanh)*

In diesem Workshop haben wir Raum, um mit praktischen Übungen zu sich und zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken, uns zu regenerieren, Stress abzubauen, und uns zu stärken. Gerade wenn wir wie in Coronazeiten limitierte Bewegung und Räume haben, kann der Fokus auf den eigenen Raum unterstützen. Wir nutzen dabei neben Körper-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen auch ressourcenstärkende kreative Methoden. Anliegen können eingebracht werden.

Teilnahme-Beitrag: 150 – 75 Euro, nach Selbsteinschätzung.