

Gutschein

10-Wochen-Kurs
Selbstfürsorge-
Yoga



Dabei darf herzlich gerne auch
gestöhnt, geseufzt, geschnurrt, getönt,
geweint oder gelacht werden.

Unterstützende Schätze sind dabei
unter anderem:

Psychodynamischer Yoga,
Biodynamische Therapie und
Massagen nach Gerda Boyesen,
mit Reiki II, sowie Coaching
und Atemtherapie.

Des Weiteren fließen Elemente aus
Qi Gong, Canticna, Meditation,
Mantren, Chakraarbeit, Affirmation,
Selbstmassage und Gesang mit ein.

Ich lade Dich ein, einmal wöchentlich
einzukehren.

Die Qualiäten und Gefühle,
die in Deinem Inneren auftauchen,
wahrzunehmen und auszudrücken.

Mit einfühlsamen Körper- und
Atemübungen - unter anderem aus
dem Yoga - verankern wir uns neu.
Dann gehen wir wieder in die
Außenwelt - zentriert und im Lot.

In einer vertrauensvollen Gruppe
haben wir 1,5 Stunden Zeit für
uns.

Du bist willkommen, den Alltag
abzuschütteln und Verbindung
mit Deinem Wesen aufzunehmen.
Befreie deine Lebendigkeit mit
Bewegung, Atem und Ton.

Anja Menneking
HP körperorientierte Psychotherapie
Tel. 030 30 60 80 30
biodynamik-therapie@email.de
<https://biodynamik-therapie.de>

