

Die innere Mitte finden

mit Ausdruck, Tanz, Bewegung und Yoga

In unruhigen und hektischen Zeiten innehalten und bei sich selbst ankommen, die Mitte (wieder) finden. Darum geht es in diesem **Wochenendseminar.**

Mit verschiedenen körper- und erlebnisbasierten Ausdrucksmitteln wie freiem Tanz, Tanztheater, Improvisation, Malen und Schreiben erforschen und erweitern Sie auf kreative Weise Ihre Ressourcen und erfahren so was Ihnen gut tut. In Yoga- und Entspannungseinheiten können Sie zur Ruhe kommen.

Wir experimentieren mit dem Grundrhythmus des Lebens: Spannung, Loslassen, Zentrieren.

Im gemeinsamen Austausch können Sie das Erlebte verankern und sich zudem von anderen inspirieren lassen.

Am Ende des Seminars integrieren Sie Ihre gesammelten Erfahrungen in den Alltagsprozess, so dass Sie in stressigen Zeiten in Ihrer Balance bleiben.

Neugierig? Ich freu mich auf Sie!

Silke Christine Macher
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.macherbewegt.de



*Spannst du eine Saite zu stark,
wird sie reißen.
Spannst du sie zu schwach,
kannst du nicht auf ihr spielen.
Gautama Buddha*



Wochenendseminar: Die innere Mitte finden

| | |
|----------------|--|
| Termin | Samstag, 07.12.2019 bis Sonntag, 08.12.2016 |
| Uhrzeit | Samstag: 09:30 - 18:00 Uhr Sonntag: 09:30 - 13:30 Uhr inkl. Pausen |
| Ort | Praxis Kesselbergstraße 6, 1.OG 81539 München (U-Bahn: Silberhornstraße) |

| | |
|------------------|--|
| Kosten | 140 €, zahlbar bei Anmeldung |
| Anmeldung | bis 15.11.2019 verbindlich mit Anmeldeformular unter info@macherbewegt.de Rückfragen beantworte ich gern vorab telefonisch unter 0151 25739159 |
| Sonstiges | Bitte bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken u. ein Handtuch mitbringen. |