

Wohlfühlgewicht mit Achtsamkeit



Achtsam ...

Ort: Gesundheitszentrum Eigerpark 4, 3322 Schönbühl – Urtenen

Daten: Samstag, 21. Mai 2011

Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Preis: Fr. 150.-

Anmeldeschluss: 05. Mai 2011

Leitung: Rosmarie Frischherz, GesundheitsCoach EMR & NVS-A
Eidg. FA Ausbilderin

Info & Anmeldung: www.8-sam.ch schule@8-sam.ch Tel. 071 222 21 19

Ureigener Rhythmus – ein Gefühl für sich selbst

Sie erfahren Ihre Frequenz, das individuelle Gefühl für Raum, Zeit, Geschwindigkeit und Lebensfluss.

Sie lernen achtsam eintauchen auf den Grund Ihres Seins.

Ihr Ziel ist, in Kontakt zu kommen mit Ihrem Körpergefühl, Ihrem Essmuster, Ihren Herzenswünschen und zu schwingen mit der Geschwindigkeit die Ihrer Energie entspricht.

Im Gleichklang

Mit Achtsamkeit und Herzengüte zu sich selbst schwingen Sie voll und ganz in Ihrem eigenen Takt. Sie empfinden Entspannung und Leichtigkeit. Sie sind sich Ihrer eigenen emotionalen Konstitution bewusst. Ihren Stimmungen schenken Sie Raum und Zeit und entdecken dabei den Schlüssel zu Ihrem Lebensplan.

Methode

Wahrnehmungsübungen, Meditation aktiv und passiv, Frontalvortrag, Workshop, Reflexion, Gespräch

- **Besonderes**

Möglichkeit zur weiteren Vertiefung, einmal pro Monat.