



Unser Körper - unser Schatz!

Achtsame Bewegungen für jeden Tag

Ob geschmeidig oder steif, leicht oder schwer, vital oder müde – unser Körpergefühl hat einen großen Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Entscheidungen, die wir treffen sowie alle Ereignisse des Tages werden vom Körper erlebt und finden ihren Ein- und Ausdruck. So gehen wir beschwingt oder beschwert von einem Erlebnis zum nächsten.

„Achtsame Bewegungen für jeden Tag“ bieten hier einen Stopp und eine Entwicklungsmöglichkeit an. **15 einfache Körperübungen** helfen, den Körper geschmeidig zu halten, Wahrnehmung und Präsenz zu schulen sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.





Sandra Schneider

»Unser Körper ist ein Schatz, unser Zugang zum unbeschwerten Sein und damit eine Kostbarkeit, die es lohnt, besser kennen zu lernen und zu pflegen!«

Wir erfahren im Workshop Körper-Übungen mit Schwerpunkten auf :

- Präsenz - Verbindung mit dem Körper bestätigen
- Liebevolltes Bewegen und Dehnen von Halswirbelsäule, Schultergelenken, Armen, unterem Rücken, Bauch und Beinen
- Stille - Verbindung mit dem Körper vertiefen

Diese Übungen sind dafür geschaffen, sie jeden Tag zu machen – und damit Selbstachtsamkeit und Entwicklung in unseren täglichen Rhythmus zu bringen.

Unser Körper - die Basis für einen unbeschwerten Tag!

TERMINE und PREISE

erhalten Sie auf Anfrage

Dozentin: Sandra Schneider, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin



Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH
Justus-Von-Liebig-Strasse 21 | 50374 Erftstadt | Telefon: (02235) 95 44 55
info@akademie-cgf.de | www.akademie-cgf.de