ANKE DURT

THERAPIE ▪ BERATUNG ▪ SEMINARE

Seminare

ATEM IST LEBEN

Präsenz entsteht, Gedanken schmelzen

Es geht hoch her, der Alltag hat Sie fest im Griff. Sie haben das Gefühl, keine Zeit mehr für sich selbst zu haben.
Doch genau jetzt ist es wichtig zu wissen, was Sie brauchen und wie Sie es realisieren können. Der Fokus liegt darauf: Wie Sie mit Ihrer Kraft haushalten, Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und in Ihrem Körper sein können, um sich überhaupt zu spüren. Und so entsteht Energie und ein Gefühl von Frieden in der Körpermitte. Starten SIE JETZT.

ZIELE

- Klarheit über die aktuelle Situation erhalten
- Bewusstsein erweitern
- Sich präsent und lebendig im eigenen Körper fühlen
- Seine eigenen inneren Kräfte entdecken und einsetzen
- Energie gewinnen und die Mitte spüren können
- Abgeben von schweren, belastenden, erschöpften Teilen
- Gelassene, selbstbestimmte und vertrauensvolle Sequenzen erleben

INHALTE & MODALITÄTEN

- Visualisierung und Phantasiereise
- Körperübung
- Energiearbeit
- Bequeme Kleidung für den Seminarraum

TERMIN

- 24.10.2024

ZEIT

- 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

ORT

Praxis Anke Durt, Schornstr. 36, 82266 Inning am Ammersee

LEITUNG

Anke Durt (0049 1 77 70 69 59 0, E Mail an Anke Durt)

GEBÜHR

- 60 EUR

ANMELDUNG

Es ist eine kleine Gruppe von maximal 4 Personen vorgesehen. Bitte nutzen Sie direkt die Anmeldeoption dieser Homepage oder rufen Sie mich an.