ANKE DURT

THERAPIE ▪ BERATUNG ▪ SEMINARE

# Seminare

## Energie & Ruhe
## In die Stille und Entspannung eintauchen und Energie gewinnen

Lebendig sein und ausreichend Energie zur Verfügung haben. Sich selbst wahrnehmen und genießen. An dem Abend kommen Sie in Ihre Mitte und bemerken über die Entspannung und die Ruhe Ihre Potenziale. Ich verwende Methoden und Übungen, die Ihre Achtsamkeit Ihnen gegenüber wachsen lassen und Ihre Kraftquellen öffnen. Das Vertrauen in sich selbst, die Leichtigkeit und Tatsächlichkeit wird spürbar.

### ZIELE

- Entspannung erleben
- Ausgeglichenheit wahrnehmen
- Friedvolles Sein spüren
- Vertrauen in sich gewinnen
- Zusammenwirken von Körper, Geist und Lebensenergie
- Eigene Wahrnehmung vergrößern

### STRUKTUR

- Individuelle Erwartungsbeschreibung
- Methoden für die Entspannung
- Präsenz - u. Körperübungen
- Ruhe in der Gruppe erleben

### TERMINE

- 14.11.2024

### ZEIT

- 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

### ORT

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

### LEITUNG

Anke Durt (00 49 1 77 70 69 59 0, E Mail an Anke Durt)

## GEBÜHR

- 90,-EUR

## ANMELDUNG

Es ist eine kleine Gruppe mit max. 6 Plätzen vorgesehen. Bitte nutzen Sie direkt die Anmeldeoption dieser Homepage oder rufen Sie mich an.