Achtsamkeit und Lebensfreude

Wir werden durch einfache, alltagstaugliche, oft vergnügliche Übungen Verspannungen oder Unruhe lösen, um heilsame Veränderungen zu initiieren.

Die Aufmerksamkeit wird darauf gelenkt, wie Sie Ihr Wohlgefühl jetzt konkret verbessern können. Ein Wechsel zwischen Bewegung und Ruhepausen fördert

die Fähigkeit des Organismus zu tiefer Entspannung und Selbstregulation. Freundliche Achtsamkeit fördert wohltuende Selbstfürsorge und die Lebensfreude.

Bitte bringen Sie Bewegungskleidung, ein kleines Kissen und eine Decke mit.