

Time out – ICH-Zeit

Ein Seminar für Frauen

Kennen Sie das Gefühl im Spagat zwischen den verschiedenen Rollen Ihres Lebens zu sein?

Die schwere Verantwortung für die Familie, die Kinder und die Partnerschaft, die beruflichen Anforderungen, die Kontakte zu Freunden und Bekannten: Und haben Sie dabei das Gefühl selber nicht mehr richtig vor zu kommen? Führen die beständige Sorgen und das Ausrichten auf die Umwelt bei Ihnen zu einer Unterversorgung der eigenen Bedürfnisse, zu Kraftverlust und Erschöpfung?

Mit unserem Seminar wollen wir Ihnen eine kleine Auszeit anbieten, in der Sie gemeinsam mit anderen Frauen das „Sich-selbst-gut-sein“ pflegen und sich persönlich Zeit und Raum geben, einzeln und doch miteinander zu sein. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, wie Sie auch im Alltag hin und wieder zu sich finden und Kraft schöpfen können. Und Sie erhalten die Gelegenheit aufzutanken und sich einfach auch mal Zeit für sich, ICH-Zeit zu gönnen.

Das Seminar ist praxisbezogen und erfahrungsorientiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 1-2 Decken, evt. eine Isomatte mit.

Inhalt

- Achtsame und sanfte Körper- und Atemübungen
- Selbstmassage
- Klangmeditationen
- Imaginationsübungen/Phantasiereisen
- Kreative Elemente
- Entspannungsübungen
- Zeiten der Stille
- Zeiten der Bewegung
- Humor
- Austausch in der Gruppe
- Ideensammlung zur Integration in den Alltag

Nutzen

Sie kennen effektive, achtsamkeitsorientierte Methoden der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung und können sich besinnen, Kraft schöpfen und neue Regenerationsmöglichkeiten für den Alltag ausprobieren.

2-TÄGIGES SEMINAR



Brigitte Schuck

Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Ergotherapeutin,
Körpertherapeutin

Seminartermin:

30.11. - 01.12..2018

Beginn: 1. Tag: 10:00 Uhr
2. Tag: 09:00 Uhr

Ende: 1. Tag: 17:00 Uhr
2. Tag: 16:00 Uhr

Anmeldeschluss:

16.11.2018

Zielgruppe:

Frauen, die sich ICH-Zeit gönnen und Kraft tanken wollen

Teilnahmegebühr

357,- €¹ | 587,- €²

Zuschlag für VP/EZ:

61,90 €

¹ für Privatpersonen / Kommunen in der Pfalz

² für Institutionen / Firmen