



Innehalten – Halt im Innern finden

**Jahresgruppe für Frauen im Mandala Friedrichsdorf
Malen – Bewegung – Meditation – Tanz – Körper – Spüren**

Unser Alltag ist oft bestimmt vom Tempo, Eingebunden sein in Familie und Beruf.

Viele Lebenssituationen fordern, aber überfordern uns auch.

Wir verspüren Druck, Anspannung und Erschöpfung. Wir sind oft im Außen. Wo bin ich?

Wir laden ein zu einer Unterbrechung vom Alltag.

Pause – bei sich selbst ankommen!

Meditation, Körperübungen und Elemente aus der Tanztherapie helfen, sich in seinem Körper zu spüren.

Die in der Seele aufsteigenden inneren Bilder können wahrgenommen und mit Farben, Ton, Naturmaterialien zum Ausdruck gebracht werden.

Innehalten – Halt im Innern finden.

Darüber sich selbst spüren und (neu) erfahren.

INHALTE

Samstag, 2. Februar 2019, 14 – 18 Uhr:

Ankommen. Sich verwurzeln. Mein Kraftort. In Bewegung kommen.

Samstag, 2. März 2019, 14 – 18 Uhr:

Mein persönlicher Raum. Meine Grenzen spüren. Freiraum erleben. Grenzen setzen.

Samstag, 11. Mai 2019, 14 – 18 Uhr:

Gefühlspalette. Meine Fülle erleben und kreativ ausdrücken.

Samstag, 24. August 2019, 14 – 18 Uhr:

Selbstfürsorge. Sich selbst zuhören, sich selbst erkennen. Herzensraum.

Samstag, 19. Oktober 2019, 14 – 18 Uhr:

Die 4 Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Erspüren – Erleben – Ertanzen.

Samstag, 16. November 2019, 14 – 18 Uhr:

Entschleunigen – zur Ruhe kommen. Nichts sollen und nichts müssen – nur sein.

Die Gesamtkosten für die Jahresgruppe betragen 210,- €. Maximal 10 Teilnehmerinnen.

Frau kann sich nur verbindlich für alle 6 Termine anmelden.

Im geschützten, mit der Zeit vertrautem Kreis der Gruppe sich selbst erfahren.

REGINE BECKER, Gestalttherapie /psychologische Beratung, Weiterbildung Körper-psychotherapie

BARBARA BISCHOFF, Integrative Supervisorin, Gestalttherapie (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

ANMELDUNG unter: 06031 – 1613516, Mail: Bischoff.Barbara@gmx.de