

Hast Du etwas Zeit für Dich ?!

Neben all unseren Pflichten und Anforderungen, kommt die Freude und die Lebendigkeit oft zu kurz. Wann finden wir die Gelegenheit wirklich Frau zu sein – mit all unseren Facetten? In einer Gruppe von Frauen Kannst Du Deine Leichtigkeit, Verletzlichkeit, Lebensfreude und Lebenslust, Deine Wünsche und Visionen bewusst wahrnehmen und ausdrücken. Methoden aus der ganzheitlich integrativen Atemtherapie und der Achtsamkeitslehre, Tanz, Bewegung, Meditation begleiten den Prozess. Die Gruppe findet monatlich in Essen Stadtwald statt.

Tue etwas für Dich - nimm Dir jetzt die Zeit dazu:

Mit anderen Frauen zusammen sein – sich austauschen – in Verbindung gehen

- + Entspannungsübungen - Methoden aus der Atemtherapie
- + Meditationen - Körperübungen
- + Tanzen – Lebendigkeit und die Kraft Deiner Weiblichkeit spüren

= **mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude!**

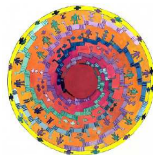
Gönne Dir einen Augenblick des Friedens, und du wirst begreifen, wie unsinnig es ist, dich abzuhetzen. Lerne zu schweigen, und du wirst feststellen, dass du zu viel geredet hast. Sei gütig, und du wirst merken, dass du zu streng über andere geurteilt hast.“ Aus China





Seminarleitung:

Sabine Linneweber
Jahrgang 62, verheiratet, Mutter von 2 Kindern
Ganzheitlich Integrative Atemtherapie
Ausbildung am GIA-Institut NL



Atem ist Leben

Anmeldung und Information

www.atemtherapie-essen.de
info@atemtherapie-essen.de

Tel: 0201-796758
0160-8598040

Veranstaltungsort

Essen Stadtwald
Trappenbergstraße 7

Termine :

Einmal im Monat Sonntag von
Von 14.00 – 18.00 Uhr
Nächste Termine bitte anfragen
www.atemtherapie-essen.de

Seminarkosten

35,-- € Normalpreis
30,-- € ermäßigter Preis

