

# Körperwahrnehmung und Ausdruck

*Fortlaufende Abendgruppe*

Regelmäßige, liebevolle Aufmerksamkeit für unseren Körper und eine bewusste Wahrnehmung setzen einen langsamen Entwicklungs- und Heilungsprozess in Gang. Daher nehmen wir uns jeweils einen ganzen Abend Zeit zum "Spüren".

- Welche Signale gibt mir mein Körper?
- Was tut mir gut, was nicht?
- Was sind meine Bedürfnisse, meine Grenzen?
- Was fühle ich und will ich zum Ausdruck bringen?

Verschiedene Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen aus Bioenergetik, Yoga, Qi Gong u.a. helfen uns (Ver-)Spannungen wahrzunehmen und zu lösen und unterdrückten Ausdruck zu befreien. Unsere Lebensenergie kommt wieder mehr in Fluss und Alltagsthemen werden körperlich erfahrbar:

- Im Leben stehen
- Meinen Weg gehen
- Meinen Platz finden und behaupten
- Bedürfnisse zum Ausdruck bringen
- Nein-Sagen-Können
- ...

# Körperwahrnehmung und Ausdruck

*Fortlaufende Abendgruppe*

Regelmäßige, liebevolle Aufmerksamkeit für unseren Körper und eine bewusste Wahrnehmung setzen einen langsamen Entwicklungs- und Heilungsprozess in Gang. Daher nehmen wir uns jeweils einen ganzen Abend Zeit zum "Spüren".

- Welche Signale gibt mir mein Körper?
- Was tut mir gut, was nicht?
- Was sind meine Bedürfnisse, meine Grenzen?
- Was fühle ich und will ich zum Ausdruck bringen?

Verschiedene Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen aus Bioenergetik, Yoga, Qi Gong u.a. helfen uns (Ver-)Spannungen wahrzunehmen und zu lösen und unterdrückten Ausdruck zu befreien. Unsere Lebensenergie kommt wieder mehr in Fluss und Alltagsthemen werden körperlich erfahrbar:

- Im Leben stehen
- Meinen Weg gehen
- Meinen Platz finden und behaupten
- Bedürfnisse zum Ausdruck bringen
- Nein-Sagen-Können
- ...

# Körperwahrnehmung und Ausdruck

*Fortlaufende Abendgruppe*

Regelmäßige, liebevolle Aufmerksamkeit für unseren Körper und eine bewusste Wahrnehmung setzen einen langsamen Entwicklungs- und Heilungsprozess in Gang. Daher nehmen wir uns jeweils einen ganzen Abend Zeit zum "Spüren".

- Welche Signale gibt mir mein Körper?
- Was tut mir gut, was nicht?
- Was sind meine Bedürfnisse, meine Grenzen?
- Was fühle ich und will ich zum Ausdruck bringen?

Verschiedene Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen aus Bioenergetik, Yoga, Qi Gong u.a. helfen uns (Ver-)Spannungen wahrzunehmen und zu lösen und unterdrückten Ausdruck zu befreien. Unsere Lebensenergie kommt wieder mehr in Fluss und Alltagsthemen werden körperlich erfahrbar:

- Im Leben stehen
- Meinen Weg gehen
- Meinen Platz finden und behaupten
- Bedürfnisse zum Ausdruck bringen
- Nein-Sagen-Können
- ...

### Termine 2016

11. + 18. März  
8. + 22. April  
13. Mai  
3. + 10. + 24. Juni  
15. + 29. Juli  
August  
16. + 30. September  
14. + 28. Oktober  
11. + 25. November  
9. + 16. Dezember  
13. + 27. Januar 17

### Termine 2016

11. + 18. März  
8. + 22. April  
13. Mai  
3. + 10. + 24. Juni  
15. + 29. Juli  
August  
16. + 30. September  
14. + 28. Oktober  
11. + 25. November  
9. + 16. Dezember  
13. + 27. Januar 17

### Termine 2016

11. + 18. März  
8. + 22. April  
13. Mai  
3. + 10. + 24. Juni  
15. + 29. Juli  
August  
16. + 30. September  
14. + 28. Oktober  
11. + 25. November  
9. + 16. Dezember  
13. + 27. Januar 17

Leitung: Christian Neubarth

Ort: Am Westpark 7

Zeit: 19:00 bis 22:00

Anmeldung: Tel. 0160 96 52 61 63 / SMS  
christian@cneubarth.de

*Teilnehmerzahl begrenzt,  
daher unbedingt anmelden  
und ggf. rechtzeitig absagen!*

Kosten: € 10,- pro Abend

Mitbringen: bequeme Kleidung,  
Stoppersocken

Leitung: Christian Neubarth

Ort: Am Westpark 7

Zeit: 19:00 bis 22:00

Anmeldung: Tel. 0160 96 52 61 63 / SMS  
christian@cneubarth.de

*Teilnehmerzahl begrenzt,  
daher unbedingt anmelden  
und ggf. rechtzeitig absagen!*

Kosten: € 10,- pro Abend

Mitbringen: bequeme Kleidung,  
Stoppersocken

Leitung: Christian Neubarth

Ort: Am Westpark 7

Zeit: 19:00 bis 22:00

Anmeldung: Tel. 0160 96 52 61 63 / SMS  
christian@cneubarth.de

*Teilnehmerzahl begrenzt,  
daher unbedingt anmelden  
und ggf. rechtzeitig absagen!*

Kosten: € 10,- pro Abend

Mitbringen: bequeme Kleidung,  
Stoppersocken