

Zur Ruhe kommen und sich tragen lassen

Zyklen zwischen Ruhe und Aktivität sorgen für einen besseren Schlaf –
Atem- und kleine Körperbewegungen, die den Schlaf fördern



Verlust, Trauer und Traumata sind Verletzungen nicht nur unserer Seele, sondern sie reichen tief in unseren Körper hinein.

Gefühle von Erstarrung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und einer Vielzahl von anhaltenden, teils wandernden Schmerzen, werden dort erfahren.

Dieses uns Belastende kann sich wandeln, wenn durch körperliche Wahrnehmung seelisches Empfinden angesprochen und in ihrer Veränderung erfahren wird.

Mit Hilfe von Bewegungsabläufen, in Verbindung mit Atemerfahrungen, erforschen wir im Üben, wie Erstarrungen sich lösen, die Bewegungen freier werden und Schmerzen sich wandeln können.

Termin: 24.02.2018, 9.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St. Wolfgangs- Platz 9, 81669 München

Referentin: Christina Schipprack-Weiland, Feldenkraislehrerin® seit 1987, Diplom-Studium Sozialpädagogik, betroffene Mutter

Kosten: 15 € Mitglieder / 25 € Nichtmitglieder

Anmeldung: bis zum **10.02.2018** bitte an Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., Tel. 089/480 88 99-0, Fax 089/480 88 99-33, Mail: info@ve-muenchen.de

ANMELDUNG Ich melde mich an für „Zur Ruhe kommen und sich tragen lassen“, 24.02.2018
Ich zahle per Überweisung per Einzugsermächtigung

Name, Vorname

Kontoverbindung: IBAN

Telefon, E-Mail

Datum, Unterschrift
