

Achtsamkeit, Meditation und Berührung

Ein körperorientierter Workshop



- Wie begegnest Du Dir selbst?
- Wie begegnest Du andere?
- Hast Du den Mut, in eine von Herzen kommende Begegnung mit anderen zu gehen?

Wenn Du Achtsamkeit erfahren möchtest, dem Sitzen in Stille und Dir selbst ein Stück näherkommen möchtest, Lust auf Begegnung hast, Freude, Wahrnehmen und Bewegung erleben möchtest, dann freuen wir uns auf Dich. Männer und Frauen sind herzlich willkommen.

Ein fester Händedruck, ein sinnvolles Streicheln kann viel in uns auslösen. Berührung ist für uns Menschen lebenswichtig. Berührt oder angefasst zu werden sind grundlegend verschiedene Dinge. Durch eine liebevolle Berührung entspannt sich etwas im Körper. Sowohl der, der die Berührung auslöst, ist berührt, als auch der, der sie empfängt. Fast immer löst Körperkontakt etwas in Menschen aus: in der Kindheit, in der Liebe, in der Medizin, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz und in der Bahn.

Wo jemand achtsam berührt wird, fließen oft Tränen. Es kommt etwas im Fluss. Hat jemand eine heikle Aufgabe zu erledigen, klopft man ihm auf den Rücken, um Mut zu machen. Das Heilsame an der Berührung ist offenkundig. Wer uns einfühlsam umarmt, stärkt uns den Rücken. Wenn das Gefühl sich ändert, folgt der Körper. Berührung beruhigt und stärkt das Immunsystem.

Referenten:

Christoph Kraus
 Achtsam Lieben
 Sexualcoach - Seminare – Workshops

www.achtsam-lieben.de



Bettina Prümmer
 Achtsamkeits- und Meditationslehreerein
 Systemischer Master Coach ea nlp

www.bettinaprueemmer.de



Wo? Much
Wann? 23.11.2019
Preis? 189 €

Nutzen dieses Workshops:

Stärkung Deiner Beziehungskompetenz, Begegnung mit Dir selbst, achtsame Annäherung der Themen Kontakt, Körperwahrnehmung, Nähe und Distanz.

***Nichts planen, nichts erledigen,
 einfach nur da SEIN!***

Wie ein stiller, ruhiger See.

***Nicht eilen, nur verweilen.
 Nicht kämpfen, nicht durchhalten.***

Einfach nur loslassen, es lassen im SEIN!

Anmeldung zum ganztägigen Workshop Achtsamkeit, Meditation und Berührung:

Name _____

Vorname _____

Telefon _____

Email _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldeschluß: 02.11.19

Die Anmeldung erfolgt an info@bettinaprueemmer.de. Die Seminargebühr überweise ich bis zum 02.11.2019 auf das Konto

Gesundheitscoach Bettina Prümmer
IBAN DE68370701981931087413, BIC COLSDE33

Durch Eingang der Zahlung ist die Teilnahme gewährleistet. Stornierung bis 10 Tage vor Beginn 75% des Rechnungsbetrages. Danach ist der volle Rechnungsbetrag fällig. Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von acht.

Ich nehme davon Kenntnis, dass es sich bei diesem Seminar nicht um eine Therapie handelt und dass ich weder Drogen noch Psychopharmaka nehme. Während des Seminars übernehme ich für mein Handeln die volle Verantwortung. Ich erkläre mich bereit, dass andere Teilnehmer möglicherweise Informationen von mir erhalten. Zudem erkläre ich mich bereit, Informationen anderer Teilnehmer vertraulich zu behandeln und diese nicht an Dritte weiterzugeben.

Es gelten folgende Datenschutzbestimmungen:

<https://www.bettinaprueemmer.de/impressum/>

***Nichts planen, nichts erledigen,
einfach nur da SEIN!***

Wie ein stiller, ruhiger See.

***Nicht eilen, nur verweilen.
Nicht kämpfen, nicht durchhalten.***

Einfach nur loslassen, es lassen im SEIN!