

ENERGIE DURCH ÜBUNGEN

(Kurs ab dem 23.08.2023)

In diesem Kurs geht es darum, durch verschiedenste Übungen unsere gestauten Energien zu mobilisieren und wieder ins Fließen zu bringen.

Der Fluss der Lebensenergie ist bei vielen Menschen eingeschränkt. Die Ursachen dafür sind unterschiedlich, liegen jedoch oftmals in unseren Lebenserfahrungen. Diese zwingen uns dazu, unsere Energie zurückzuziehen, uns muskulär und faszial anzuspannen, zu verhärten und auch unsere Atmung einzuschränken. Wir verlieren dadurch leider oft den Zugang zu unserer Körperwahrnehmung und unserer Lebendigkeit.

Mit einem gezielten, intensiven körpertherapeutischen Übungsprogramm wollen wir diese alten, festsitzenden Spannungs- und Atemmuster lösen, uns bewusst dabei spüren und unsere Lebensenergie wieder freier fließen lassen. Das schafft neue Kräfte, ein neues Körpergefühl und macht uns lebendiger.

Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Atemübungen, Bewegungsübungen und Übungen aus der Bioenergetik (ein körpertherapeutisches Prinzip). Dabei ist es wichtig, auf den Körper zu hören und die eigenen persönlichen Fähigkeiten und Grenzen zu achten.

Für Fragen zu diesem Kurs stehe ich sehr gerne unter den unten genannten Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung.

Einheiten: 8x45 Minuten (der Kurs kann nur als Gesamtpaket gebucht werden).

Teilnahmegebühr: 80,00 Euro

Termine: immer mittwochs,
23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10. und 11.10.2023

Zeit: 17:45 – 18:30 Uhr

Veranstaltungsort: Krankengymnastikpraxis Helge Müller-Stosch,
Alte Dorfstraße 93, 21684 Stade-Wiepenkathen

Anmeldungen: gerne per E-Mail (wiebke@mueller-stosch.de) oder abends unter
der Telefonnummer: 0176 56227686

Ihre Wiebke Müller-Stosch

(Therapeutin Psychodynamische Körper- und Energiearbeit, Physiotherapeutin)