

**Ab dem 29.03. 2023**

**NEUER KURS! – NEUER KURS! – NEUER KURS! – NEUER KURS! – NEUER KURS!**

## **„ZEIT FÜR MICH“**

Wir leben in herausfordernden Zeiten und einem für viele auch stressigen Alltag. Unsere Aufmerksamkeit widmen wir größtenteils dem Geschehen im Außen, dem Beruf, der Familie und viel zu selten uns, unserem Körper und vor allem unseren Bedürfnissen.

In meinem Kurs **„Zeit für mich“** möchte ich Sie dabei unterstützen, den Alltag einmal hinter sich zu lassen, achtsam mit sich und Ihrem Körper zu sein und mehr und mehr bei sich anzukommen. Dabei ist mir wichtig, sich spüren zu lernen, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen, die innere Stärke und Kraft zu fördern, den Atem und die Lebendigkeit zu wecken und sich mit Freude zu bewegen.

Die Methoden sind dabei vielfältig:

- *Erdungsübungen* fördern unsere Standfestigkeit im Alltag und im Leben.
- *Atemübungen* aktivieren oder entspannen uns.
- *Achtsamkeitsübungen* entschleunigen und beruhigen uns.
- *Bewegungsübungen* lösen eingefahrene Haltungsmuster und üben den liebevollen Umgang mit eigenen Grenzen.
- *Meditationen* für tiefe Ruhe und Entspannung.
- *Übungen für den Alltag* verschaffen uns kleine Ruheoasen im Leben.

Einheiten: 6 x 60 Minuten, der Kurs kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Teilnahmegebühr: 80,00 Euro

Termine: Mi. 29.03., Mi. 05.04., Mi. 12.04., Mi. 19.04., Mi. 26.04., Mi. 03.05. 2023

Zeit: jeweils 17:15 – 18:15 Uhr

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

Anmeldungen unter: 0176 56227686 oder [wiebke@mueller-stosch.de](mailto:wiebke@mueller-stosch.de)

Ihre

Wiebke Müller-Stosch

Physiotherapeutin, Körpertherapeutin