

Achtsamkeit

WORKSHOP

26. NOV. / 3. DEZ. / 17. DEZ. 2022

Zeit zum Innehalten



Achtsam mit allen Sinnen im gegenwärtigen Moment präsent sein.

Achtsam beobachten was ist, ohne zu bewerten.

Achtsam, sorgfältig und liebevoll mit sich und seiner Umwelt sein.

Eine Reise zur inneren Quelle.

NEBELZEIT

Die Natur hat sich zurück gezogen und ist stiller geworden. Es ist die Zeit des Innehalten und der Stille.

Doch in der schnellen Welt der Menschen wird diesem natürlichen Bedürfnis kaum Rechnung getragen. Gerade die vorweihnachtliche Zeit ist geprägt von Hektik und Stress.

Dieser Workshop bietet Raum zum Innehalten. Einfache, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Bewegungsabläufe und bewusstes Atmen lassen Ihren Körper sich entspannen.

Der Geist kann ruhiger werden.

Im Wald begegnen wir der Stille. Verbunden mit der Natur und der inneren Mitte können Seele und Geist sich regenerieren und nähren.

WANN

26. Nov. / 3. Dez. / 17. Dez. 2022
3 mal Samstag 10:00–13.00 Uhr

ORT

Praxis für komplementär Therapie
Sandgasse 7, 3295 Rüti bei Büren

KOSTEN

200.– Fr. ganzer Kurs
Kleingruppe (max.6 Personen)

WER

Alle die Lust haben auf bewusste Bewegung und Stille.
Keine Vorkenntnisse erforderlich

MITNEHMEN

Bequeme Kleidung für drinnen und draussen
Falls vorhanden: Sitzkissen

ANMELDUNG UND AUSKÜNFTE

Regula Winistörfer
Tel. 032 353 73 67
regula@cranio.rw.ch
www.cranio-rw.ch

KURSLEITUNG

Regula Winistörfer

- Biodynamische Craniosacral Therapeutin
- KT Therapeutin mit eidg. Diplom
- Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern
- Tanz- und Gymnastiklehrerin SBTG
- Supervisorin Craniosuisse

Meine umfassende Ausbildung und über 30 Jahre Erfahrung als Körpertherapeutin ermöglichen mir, ganzheitlich auf Sie einzugehen.

Weitere Informationen auf:
www.cranio-rw.ch/hintergrund

Ganzheitlich und achtsam die innere Kraft stärken. Mit Craniosacraltherapie, Bewegungsschulung und im Gespräch.