

Baue Stress ab, verbessere dein Körpergefühl und komme mit dir selber in Kontakt!

Energie durch Übungen I/24 (ab 27.03.2024)

Der Fluss der Lebensenergie ist bei den sehr 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.

In diesem Kurs werden wir durch verschiedenste Übungen diese gestauten Energien mobilisieren und wieder ins Fließen bringen. Ein gezieltes, intensives (!), körpertherapeutisches Übungsprogramm löst festsitzende Spannungs- und Atemmuster und baut Stress ab. Die Kombination aus Bewegung, Atmung und bioenergetischen Übungen schafft neue Kräfte, ein neues Körpergefühl und macht dich lebendiger!

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

Teilnahmegebühr: 80,00 Euro

Termine: immer mittwochs,
27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 22.05. 29.05.2024
(01. und 15.05. kein Kurs!)

Zeit: 19:00 – 19:45 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/eure Wiebke Müller-Stosch
(Therapeutin Psychodynamische Körper- und Energiearbeit, Physiotherapeutin)