

## Lasse den Alltag hinter dir!

### **„ZEIT FÜR MICH“ (ab 31.01.2024)**

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 Inhalte sind dabei vielfältig:

- Mit **Erdungsübungen** fördern wir unsere Standfestigkeit im Alltag und im Leben.
- Unser **Atem** ist ein sehr wirkungsvolles „Instrument“, um uns zu aktivieren oder uns zu entspannen.
- **Achtsamkeit** stoppt unser Gedankenkarussell und bringt uns ins Hier und Jetzt.
- Mit gezielten **Bewegungsübungen** lösen wir eingefahrene Haltungsmuster und lernen einen liebevollen Umgang mit den eigenen Grenzen.
- Angeleitete **Meditationen** beruhigen unseren Geist und helfen uns, bewusster zu werden.

Einheiten: 6 x 75 Minuten, der Kurs kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Teilnahmegebühr: 100,00 Euro

Termine: immer mittwochs,  
31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03.2024

Zeit: jeweils **17:45 – 19:00 Uhr**

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

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

Ihre  
Wiebke Müller-Stosch  
Physiotherapeutin, Körpertherapeutin