



Fühlen & Spüren

Manchmal fällt es uns schwer, einfach mit dem zu sein, was ist. Wir fühlen uns falsch, nicht gesehen, wollen etwas weghaben, wollen besser oder anders sein, vergleichen uns mit anderen, sind in Geschichten mit unserem Umfeld verwickelt und deuten mögliche Körperempfindungen auf eine Art und Weise, die uns überhaupt nicht dient. Hier in der Gruppe fühlen wir (unter meiner Anleitung) verschiedene Körperempfindungen und fühlen Gefühle im Körper. Wir nehmen einfach nur wahr. Indem wir einfach spüren, nicht interpretieren oder etwas verstehen wollen, erschließt sich uns ein neues Verstehen über uns Selbst... danke, dass du dich zeigst.

Wann

10. und 25. Jan / 22. Feb / 14. März / 18. April 2024, 09.30h – 11.00h

Wo

Petra Portmann, Blumenbergweg 20, 8633 Wolfhausen

Kosten

CHF 30.- in bar, Twint (oder Abo) pro Anlass

Leitung

Petra Portmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
www.yogatouch.ch

Anmeldung

Bitte anmelden an petra@yogatouch.ch