Fühlen & Spüren

17.4. / 22.5. / 19.6. / 10.7. 2025

Manchmal fällt es uns schwer, einfach anzunehmen, was IST. Wir fühlen uns falsch, nicht gesehen, wollen verändern, etwas weghaben, urteilen, wollen besser sein oder uns schützen, sind verletzt, vergleichen uns mit anderen und sind in Geschichten mit unserem Umfeld verwickelt. Wir deuten Situationen, Menschen und uns selbst auf eine Weise, die uns überhaupt nicht dient. Hier - in einer wohlwollenden Gruppe - spüren wir verschiedene Empfindungen im Körper und fühlen die Gefühle. Wir nehmen sie nur wahr. Indem wir fühlen, nichts interpretieren, es nicht anders haben oder verstehen wollen, erschließt sich uns eine andere, heilsame Sichtweise auf uns SELBST.

Wann
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