

Fühlen & Spüren

9.1. / 20.1. / 10.2. / 10.3. / 27.3. 2025



Manchmal fällt es uns schwer, einfach zu akzeptieren, was ist. Wir fühlen uns falsch, nicht gesehen, wollen etwas weghaben, (ver)urteilen, wollen besser sein oder uns schützen, sind verletzt, vergleichen uns mit anderen und sind in Geschichten mit unserem Umfeld verwickelt. Wir deuten Situationen auf eine Art und 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