

# Körperreisen



## Tiefe Entspannung durch Körperreisen

Wir führen einfache Bewegungsabläufe achtsam aus und nehmen dabei die Atmung bewusst wahr

Wir lassen die Atmung fließen und erlernen wohltuende Entspannungsübungen

Die Übungen unterstützen uns, auch kleinere innere Bewegungen wahrzunehmen und so unser Körperbewusstsein zu steigern.

Über den Körper und über die Atmung  
innere Ruhe und Lebendigkeit erfahren!

Nächster Abendkurs:

Montag 6. Februar 2012, 20.00 - 21.00 Uhr in Worb (alle 14 Tage)

Vorkenntnisse sind keine nötig, Einstieg ist jederzeit möglich