

EINLADUNG: DIE GEHEIMNISSE DER ENTSPANNUNG

Die Welt ist doch spannend, warum entspannen und dazu in einer Gruppe?

Wenn dich Themen beschäftigen wie:

- Loslassen, ja, aber wie?
- Wie lerne ich mit unangenehmen Gefühlen umzugehen?
- Was steckt hinter dieser Einstellung: „Die Kraft der Liebe verändert“?
- Ist es möglich, still hinzuhören, ohne im Geiste einen Kommentar abzugeben?
- Wer unterstützt mich, wenn ich um Hilfe bitte?

dann können dir diese Entspannungsstunden helfen, Frieden und Ruhe in dir selbst zu finden. Die Gruppenenergie des „Miteinanders“ unterstützt dies mehrfach.

Erlebe individuell gestaltete Übungsstunden der Entspannung mit Inhalten, wie zum Beispiel:

- mit verbundenen Augen, welche dich eine fantastische Welt gedankenlos erleben lässt
- mit Meditationen, z.B. „in der Stille sitzen“ und dabei Frieden und Ruhe fühlen, um dies auch im Alltag vermehrt wahrzunehmen

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden. (Galileo Galilei)

Fragen werden anschliessend an die Übungsstunde gemeinsam besprochen und beantwortet. Diese Entspannungsstunden müssen nicht regelmässig besucht werden, jede Stunde ist in sich abgeschlossen.

Wann:

Donnerstag, 15. August 2019 gemischt 19.00 – 21.00 Uhr

Die Stunden finden wöchentlich, immer Donnerstags statt und werden jeweils mit CHF 25.- verrechnet. Die ersten 2 Lektionen sind kostenlos.

Wo:

In der Gesundheitspraxis Seelenbaumeln von Miriam Schawalder:
Eingang: Heule Wärme & Feuer, Bahnhofstrasse 14, 1. Stock, 9443 Widnau

Genügend Parkplätze sind beim Einkaufscenter Migros vorhanden.



Unter www.vigesco.ch findest du diese Informationen auch. Die Firma VIGESCO (lat. vigesco = lebenskräftig werden) befasst sich intensiv mit dem Thema „neue Lebenskraft“, wobei der Mensch im Zentrum steht.

Herzlich willkommen ist jeder einzelne interessierte, wundrige Mensch, von jung bis älter ☺, ich freue mich auf dich.

Lotti Hutter

Max. Teilnehmer 15 Personen

Anmeldung an: 079 600 53 39 (SMS) oder lotti.hutter@vigesco.ch