



Selbstführung 2024



Stille und

DaSein

Achtsamkeit und Alltag



**8-wöchiges Training um den Anforderungen des Alltags zu begegnen.**

**Die Kursreihe beinhaltet:**

- Kleine Vorträge · Angeleitete Übungen
- Raum für Gedanken und Erfahrungsaustausch

**Einführung in:**

- Meditation
- Inneres Erforschen
- Bewusste Körperarbeit
- Erlernen eines Bewegungsablaufs
- Umgang mit Gefühlen und schwieriger Kommunikation
- Nutzung der eigenen Ressourcen

Bitte fragen Sie die aktuellen Daten in der Praxis an. Das Training kann auf Wunsch von externen Gruppen und im Rahmen der Betriebsgesundheit gebucht werden. Bitte sprechen Sie mich an.

Die Kursreihe geht über 8 Wochen á 2,5 Std. und beinhaltet einen Tag der Stille, sowie ein einführendes 30-minütiges Einzelgespräch. Eine etwa einstündige, tägliche Praxis unterstützt den Prozess.

**Forschungsgruppe Körper und Bewusstsein.**

Bewusste Körperarbeit auf Grundlage von Eutonie und der Jacoby/Gindler Arbeit  
Prozessorientierte Meditation

**Einzelbegleitung und Coaching**

- Krankheitsbewältigung
- Krisen
- Depressionen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Beziehungs- und Lebensprobleme

Stille und  
DaSein

Achtsamkeit und Alltag

**Stille Tage**

**Probieren, Erfahren, Stillwerden**

**Themenzentrierte Vertiefungstage**

jeweils sonntags 11.00 – 16.00 Uhr  
pro Termin: 60,-€

aktuelle Termine werden noch bekannt gegeben

**Anmeldung und Infos unter:**

**Praxis für Physiotherapie  
und bewusste Körperarbeit**

Kortumstraße 46, 45130 Essen

Tel. 0201-776573

Email: [info@koerper-seele-sein.de](mailto:info@koerper-seele-sein.de)

[www.koerper-seele-sein.de](http://www.koerper-seele-sein.de)