



### **Fühlen & Spüren**

Manchmal fällt es uns schwer, einfach mit dem zu sein, was ist. Wir fühlen uns falsch, nicht gesehen, wollen etwas weghaben, wollen besser oder anders sein, vergleichen uns mit anderen, sind in Geschichten mit unserem Umfeld verwickelt und deuten mögliche Körperempfindungen auf eine Art und Weise, die uns überhaupt nicht dient. Hier in der Gruppe fühlen wir verschiedene Körperempfindungen und fühlen Gefühle im Körper. Wir nehmen einfach nur wahr. Indem wir einfach spüren, nicht interpretieren oder etwas verstehen wollen, erschließt sich uns ein neues Verstehen. Danke für deine Offenheit und dein Vertrauen!

### **Wann**

29. Feb / 14. März / 3. und 18. April 2024, 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](http://www.yogatouch.ch)

### **Anmeldung**

Bitte anmelden an [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch)