



Fühlen & Spüren

Manchmal fällt es uns schwer, einfach zu akzeptieren, was ist. Wir fühlen uns falsch, nicht gesehen, wollen etwas weghaben, (ver)urteilen, wollen besser sein, sind verletzt, vergleichen uns mit anderen, sind in Geschichten mit unserem Umfeld verwickelt und deuten mögliche Körperempfindungen auf eine Art und Weise, die uns überhaupt nicht dienlich ist. Hier - in einer wohlwollenden Gruppe - spüren wir verschiedene Empfindungen und fühlen Gefühle im Körper. Wir nehmen einfach nur wahr. Indem wir fühlen, nicht interpretieren, es nicht anders haben oder verstehen wollen, erschließt sich uns eine andere, heilsame Sichtweise auf uns Selbst.

Wann

20. Mai / 27. Juni / 18. Juli / 22. Aug 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

Anmeldung

Bitte anmelden an petra@yogatouch.ch