

**amanu Gesundheitszentrum**  
**Impulstag zu den Jahreszeiten für Frauen**

**Dunkelzeit**  
**Rückkehr in die Wurzelkraft**

**mit allen Sinnen**  
**atmen, spüren, wahrnehmen**

**Samstag, 10. November 2018**  
**10.00 bis 17.30 Uhr**

**mit**  
**Daniela von Stosch, Atemtherapeutin®**  
**und**  
**Susanne Schwarze, Mediatorin**

*Kosten : € 95,--*

Die Tage werden kürzer, die dunkelste Nacht rückt näher.  
Jetzt heißt es: Innehalten. In die Stille lauschen und nachspüren.

Ein Tag um das Tempo des Alltags zu verlangsamen. Und ein Tag, um unserer weiblichen Natur bis in die Wurzelkraft nachzuspüren. Die Dunkelzeit in der Natur lehrt uns, nur behutsam Energie zu schöpfen und zu verbrauchen.

Wir werden mit leichten Bewegungsübungen und Körperdehnung die Atmung anregen. Dadurch stärken wir die weiblichen Basiskräfte und gleichzeitig unseren lebendigen Atemraum, der uns in der Dunkelzeit Schutz und Halt gibt.

Rituale in der freien Natur bringen die Stärke der Elemente in unseren Geist und Körper. Gemeinsam erleben wir mit unseren Sinnen die Botschaft der Brachzeit in der Natur. Die Kraft der Dunkelheit kann spürbar werden.

Anstrengungen und Alltagsprobleme dürfen sich zeigen und wandeln.  
Die bewegte Atemarbeit wirkt selbstregulierend und wohltuend bei vielfältigen Beschwerden.

Wir freuen uns auf Sie!  
Bitte kleinen Rucksack, Brotzeit, Getränk, warme Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

**Anmeldung** bitte an der Rezeption **amanu Gesundheitszentrum**, Piusheim bei Glonn  
Telefon 08093 905930, Raphaelweg 13 \*Teilnehmerzahl begrenzt\*  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.raumfuerneueperspektiven.de](http://www.raumfuerneueperspektiven.de)