

## Evening Club – „ich bin okay“

### ATEM und BEWEGUNG

### Fortlaufendes Gruppenangebot

bei psychosomatischen Beschwerden, Spannungszuständen, Überlastung

Der Evening Club lädt ein zum Innehalten und Nachspüren: „wie fühle ich mich“? In geschütztem Rahmen können wir erfahren, wie wir selbst besser für uns sorgen können. Dies ist nicht immer einfach, weil oft die Aufmerksamkeit mehr bei den anderen ist, als bei uns selbst. Das Üben in der Gruppe macht Verhaltensweisen und Lebensthemen bewusst. Wir spüren, was uns hindert, selbstverantwortlich zu handeln und entspannt zu leben. Die Übungen bringen Lösung. Die vertiefte Atmung beruhigt Körper und Geist und bringt Harmonie und Gleichgewicht, neues Verhalten kann ausprobiert werden. Es darf uns gut gehen und wir dürfen uns wohlfühlen!

Das Angebot beinhaltet Übungen aus der Atem- und Körpertherapie, Bewegungs- und Entspannungslehre, Wahrnehmungsschulung, kreative Ausdrucksarbeit, Gesprächstherapie.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen und Decke mitbringen

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch, Tel.: 08095 871573

Anmeldung immer für 6 Einheiten

Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Kursleitung:** Daniela von Stosch, HP Psychotherapie, Atemtherapeutin

**Termine:** 30.01.;+ 13.02.;+27.02.;+20.03.;+27.03.;+03.04.2019

**Zeit:** Mittwoch, 19.30 h bis 21.30 h

**Kosten:** € 150,-- für 6 Einheiten (nicht einzeln buchbar)

**Anmeldung:** Telefon 08093 905930, amanu Gesundheitszentrum  
Raphaelweg 13, 85625 Baiern/Glonn

Ihre Anmeldung ist verbindlich nach Eingang der Kursgebühr.