

Sehnsucht nach mehr....

... dem Lebendigen auf der Spur

Mein Herz für mich öffnen – meiner Lebendigkeit auf der Spur

16.3.2018, 16.00 -18.3.2018, 13.00

Mir Entschleunigung erlauben und ganz in meinem Körper daheim sein.

Fühlen, was jetzt gerade in mir lebendig ist, was ich brauche und welche Sehnsucht mein Herz bewegt. Alles willkommen heißen was mich ausmacht.

Die spielerische Leichtigkeit in mir neu entdecken.

Ganz im Augenblick und mit dem Leben verbunden sein.

Methoden: Körperwahrnehmungsübungen, Achtsamkeitspraxis, Flying- Hawaiianische Bewegungsmeditation, Tanz, Tönen, Imaginationsübungen, Übungen zum Selbstmitgefühl aus der Gewaltfreien Kommunikation, Austausch in der Gruppe...

Leitung: Mag^a Birgit Schmidt, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, spirituelle Begleitung

Ort: Haus der Frauen- Erholungs- und Bildungszentrum, St. Johann bei Herberstein

Kosten: Kursbeitrag: €180 - €220 nach eigenem Ermessen

Unterkunft und Verpflegung im Haus der Frauen (Vollpension ca. €55.- / Tag).

Anmeldung unter: birgit.schmidt@joyces.at oder 0043/699/81793291

Anmeldeschluss: 2.3.2018

Mitgefühl und Selbstmitgefühl

„Mitgefühl ist das öffnende, willkommen heißende, nicht wertende, Raum gebende Gewahrsein des Herzens.

Wenn wir diese Qualität des Seins entdecken, dann leben wir Mitgefühl.“ Robert Gonzales

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf Selbstmitgefühl.