

DAS FEINE SPIEL MIT DEM GLEICHGEWICHT

Feldenkrais & Gestalttherapie

Die Balance zu finden ist immer wieder eine Herausforderung –
Balance zwischen Beruflichem und Privatem, zwischen Anspannung und Entspannung,
zwischen Tun und Nicht-Tun!



Wie schnell passiert uns das – aus der Balance zu geraten ...
aus dem Gleichgewicht ... aus unserer Mitte ...?

Wir hadern dann mit uns und ergreifen ein paar
Maßnahmen, die mal mehr, mal weniger wirksam sind.

Wenn wir in der Balance sind, dann ist uns das
oft nicht bewusst, denn es ist das Gewohnte,
das Selbstverständliche.

**In diesem Seminar machen wir uns auf die Spur
unseres Gleichgewichts – mit der Feldenkrais-Methode:**

Wie fühlt es sich an, „in der Balance zu sein“?

Kann ich das wahrnehmen? Wie stehe ich?

Wie gehe ich? Ist In-der-Balance-Sein ein stabiler
Zustand? Wieviel Stabilität brauche ich, um flexibel sein
zu können?

... mit kreativen Methoden der Gestalttherapie:

Welche Situationen bringen mich aus meinem Gleich-
gewicht? Welche inneren Einstellungen fördern,
welche hemmen es? Wir suchen nach neuen Lösungen
und experimentieren damit, was uns dabei
unterstützen kann, mehr Lebens-Spielraum
zu gewinnen.

**Ein Angebot für all die, die das Bedürfnis haben,
sich auf das Abenteuer „(wieder) das Eigene zu hören“
einzulassen.**

Herzlich willkommen!

SEMINAR
23./24. MÄRZ 2012

Freitag, 19.00–21.00 Uhr
Samstag, 10.00–17.00 Uhr

Kosten: **120 EUR**

Anke Pfeffermann

Gestalttherapeutin, Supervisorin (DVG)
www.gestalttherapie-praxis.de
www.systemcoaching.net

Christina Schneider

Feldenkrais-Pädagogin
www.feldenkrais-schneider.de

im **Sana-Raum, Weyerbusch,**
Raiffeisenstr. 1 (hinter der Eisdiele)

Anmeldung bis zum 10. März 2012

bei A. Pfeffermann, Tel. 0 26 85.98 96 90
a.pfeffermann@pfeffermann-consulting.de
oder
Ch. Schneider, Tel. 0 26 85.98 68 64
c-schneider@freenet.de

Bitte bequeme Kleidung tragen,
warme Socken und eine Decke oder
Matte mitbringen.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.