



In Bewegung kommen

bewegen • wahrnehmen • sein

Persönlicher Nutzen:

- Du lernst dich in der Bewegung immer besser kennen und bewusster spüren
- Du stärkst deine physische, mentale und emotionale Verbindung
- Du schaffst deiner inneren Stille, deiner inneren Mitte Raum und Zeit

Du bewegst dich ganz frei innerhalb der vorgegebenen Bewegungsstruktur. Dein Fokus ist dabei nach innen gerichtet. Die Wahrnehmung liegt in der äusseren - körperlichen Bewegung und in deiner inneren Erfahrung damit. Dadurch wird eine gute kraftvolle Verbindung zwischen Körper, Geist und Emotion ermöglicht. Die Bewegung selber und die Intensität der Bewegung bestimmt jeder für sich selber und kann immer wieder variieren. Es ist möglich neue Bewegungsmuster auszuprobieren, zu entdecken und dabei die schon bekannten Bewegungsmuster zu erweitern oder auch nicht. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Termine 2020 / 2021				
Fr 21.08.20	Mo 2.10.20	Fr 20.11.20		
Mo 15.01.21	Fr 12.02.21	Fr 28.05.21	Mo 05.07.21	Fr 01.10.21

Zeit: Jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr (eintreffen um 19.15 Uhr)

Anmeldung erforderlich, auch Einzeltermine buchbar

Vorkenntnisse: keine erforderlich

Mitnehmen: Trinkflasche und bequeme Kleidung, Sitzkissen oder ein zusammengerolltes Handtuch, Socken, Pullover, Erkenntnistagebuch und Schreibzeug, wenn vorhanden: Matte oder Decke

Kosten: CHF 30.-

Ort: Rütli ZH

Information und Anmeldung:

bis spätestens zwei Tage vorher per SMS (079 209 57 28) oder per Mail

Ingrid Dettling / Dipl. Mental Coach
Telefon +41 (0)79 209 57 28

Ich freue mich auf
eine kraftvolle Zeit

