



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 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 selbst und die Intensität der Bewegung bestimmt jeder für sich selbst und kann immer wieder variieren. Es ist möglich neue Bewegungen auszuprobieren, zu entdecken und dabei die schon bekannten Bewegungsmuster zu erweitern. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Termine auf Anfrage

Zeit: Jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr (eintreffen um 19.15 Uhr), oder nach Absprache
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: offen

Information und Anmeldung:

Per Telefon 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