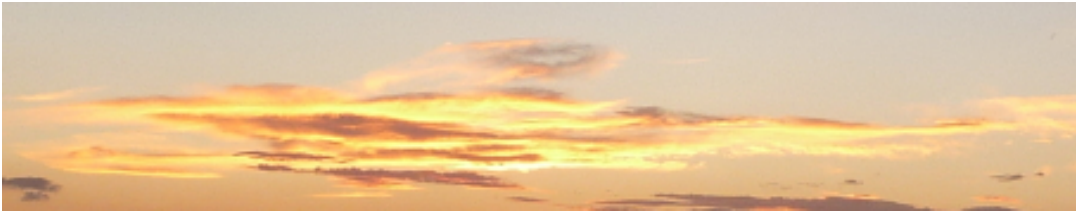


immer wieder mal **erschöpft und energielos?** ... oder einfach neugierig?

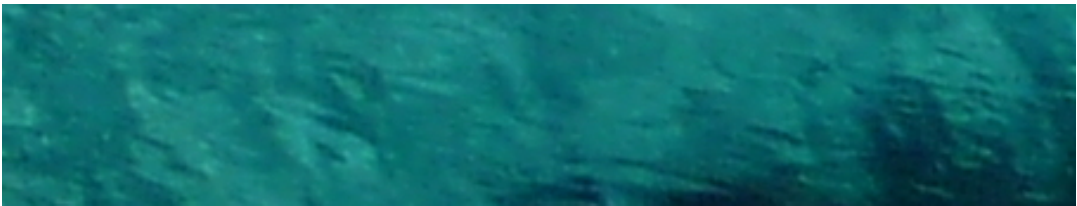


Achtsamer Umgang mit Lebensenergie

Workshop für Energiebalance



**Durch bewusstes Wahrnehmen und Lenken der Lebensenergie
bei mir bleiben
mich erden
zentrieren
natürlich abgrenzen**



Infos im Detail

... Wahrnehmung von Energien auf körperlicher und feinstofflicher Ebene
· sensibilisieren · verfeinern · trainieren · damit experimentieren ·
... spielerisches Erfahren und Ausprobieren im geschützten Rahmen
... bei sich selbst und in der Begegnung
... einfache, experimentelle Körperübungen (nicht sportlicher Art)
... mündlicher Austausch und Reflektion

- Samstag,, 10h - 17h, St.Gallen Zentrum
- Teilnahme: 180 Fr., Frühbuch-Preis: 150 Fr.
- Leitung: Regula Simon (regulasimon.ch)
- Infos und Anmeldung: impulse@regulasimon.ch