



Körperzeit

Selbstverantwortlich körperliches Wohlfühl entwickeln.

Unser Körper ist nicht optimierungsbedürftig, so wie uns das die Medien verkaufen wollen. Schönheit, Vitalität und Wohlfühl vergrößern sich auf natürliche Weise, sobald die Aufmerksamkeit nach innen und in die Akzeptanz geht.

- Mit Freude den eigenen Körper wahrnehmen
- Lachen im Innen und Außen
- Zeit zum Nachspüren erlauben
- Mit Gedankenkraft Schönheit produzieren
- Durch Bewegung inneren Frieden schaffen

Wann: Samstag, 2. Juni 2018, 15.00 - ca. 17.30 Uhr

Wo: Hintere Gerbergasse 19, 87700 Memmingen, 1. Stock, Seminarraum

Sozialer Beitrag: Nach eigenem Ermessen, pro TeilnehmerIn 30,- €

Leitung: Uta Sander, Entspannungs-, Mental- und Qi Gong-Trainerin, Beraterin für Schüßler Salze



Modul 1

(Jedes Modul 1-5 ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden!)

In Leib und Seele wohl fühlen. Dein Körper arbeitet für - nicht gegen dich.

Seminarinhalte:

- Körpersprache sehen und verstehen
- Gedanken erkennen
- Dein Körper arbeitet für - nicht gegen dich
- Der Energiekörper / Meridiane
- Umsetzung im Alltag

Anmeldung: eMail: utasander@web.de, Telefon: 0152 064 772 74

Name:

eMail- Adresse:

Telefonnummer:

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt!

Modul 2

Ausstrahlende Schönheit - Wahre Schönheit kommt von Innen

Seminarinhalte:

- Körpersprache - erfühlen und spüren
- Gedanken lenken
- Wahre Schönheit kommt von Innen
- Der Energiekörper / Chakren
- Umsetzung im Alltag

Modul 3

Die Leichtigkeit im Jetzt - Friedlich im Sein

Seminarinhalte:

- Der Körpersprache bewusst Ausdruck verleihen
- Gedanken - es ist ganz einfach, es ist nur ein Gedanke
- Friedlich im sein
- Der Energiekörper / Energieblockaden
- Umsetzung im Alltag

Modul 4

Körperleid - Körperbewusstsein bei Krankheit

Seminarinhalte:

- Körpersprache / zuhören
- Gedankentraining / Zielsetzung
- Körperbewusstsein bei Krankheit
- Der Energiekörper / energetische Hilfsmittel
- Umsetzung im Alltag

Modul 5

Kiefer, Schulter, Nacken

Seminarinhalte:

- Körpersprache / die Kommunikation mit deinem Körper
- Gedanken / die lösende Wirkung von Bildern
- Kiefer, Schulter, Nacken
- Der Energiekörper / energetische Abgrenzung
- Umsetzung im Alltag