

Feldenkrais® und Selbstfürsorge

Achtsam durchs Leben

Wer sich selbst gern hat, passt gut auf sich auf. Im Feldenkrais® lernen wir, uns selbst achtsam wahrzunehmen. Selbstfürsorge bedeutet, dass wir uns unserer Gefühle und Bedürfnisse bewusst sind, für unsere Grenzen aufkommen und ehrlich zu uns selbst sind. In den Feldenkrais® Lektionen erspüren wir, welche Spannungen vielleicht überflüssig sind und losgelassen werden können. Dieses Bewusstsein für unsere Körperhaltung beeinflusst, dass wir auch im Alltag gut für uns sorgen. Wie gehen wir mit herausfordernden Situationen um? Welche Beziehungen tun uns gut? Wo gilt es besser auf Distanz zu gehen? Es ist möglich, eigene Anliegen methodisch unterschiedlich zu bearbeiten.

Methoden: Feldenkrais® Lektionen, Impulse zur Selbstfürsorge, Strukturaufstellungen zu biographischen Themen, Achtsamkeitsübungen und Dialogspaziergänge in der Natur.

Leitung: Dr. Isolde Macho, Eva Steinigeweg

Kursgebühr: plus Unterkunft und Verpflegung

Termin: 18.06-20.06.2027

Kursgebühr: 219,00 Euro Unterkunft und Verpflegung extra
siehe www.kloster-schwanberg.de

Ort: Evangelisches Kloster Schwanberg

Anmeldung und Info zu U/V: rezeption@schwanberg.de