

# Atmen, dehnen, strecken .....

## Entspannt und beweglich in die Woche!

Wenn sie auf sanfte Weise im Wechsel zwischen An- und Entspannung tief durchatmen, ihre Beweglichkeit entfalten und ihr Körperbewusstsein stärken, (Ver-) Spannungen lösen, sich wohl und entspannt in ihrem Körper fühlen mögen, sind Sie hier in der Gruppe herzlich willkommen.

Elemente u.a. aus Yoga, Chi Gong, Biodynamik, Authentischer Bewegung, sowie Imaginationsübungen werden ihnen helfen sich zu zentrieren, zur Ruhe zu kommen und zu spüren was ihnen gut tut und sie stärkt.

In einer wertschätzenden Gruppe können sie ihre Lebensfreude stärken und bewegt dem Frühling entgegen gehen.

Sie sind herzlich willkommen, auch und gerade mit körperlichen Einschränkungen.

Bitte kommen sie in bequemer, auch wärmender Kleidung (Zwiebelprinzip), und bringen sie dicke Socken und eine Gymnastikmatte mit.

Einen Tee gibt's in der Gruppe.

Ich freue mich auf sie und euch!

Beatrice Seuberling

Wann: Ab 19.2.2018. 6 Montage jeweils 17- 19 Uhr in der Praxis für Beratung, Berliner Str. 9 in 64404 Bickenbach

Verbindliche Anmeldung bis 12.2.18

Gebühr: 60 - 90 Euro (Selbsteinschätzung) für 6 Abende

Leitung und nähere Information: B e a t r i c e S e u b e r l i n g, Jahrgang 1958, Diplom-Pädagogin.

Aus-und Fortbildung in Gestalt- und biodynamischer Körpertherapie, Mediation, Meditation, Reiki, Psychodynamisch-Imaginativer Traumatherapie (PITT), Tanz der 5 Rhythmen, Focusing, Authentic Movement, IFS (Systemische Arbeit mit der inneren Familie). Langjährige Yoga- und Chi-Gong -Erfahrung. Seit 1986 arbeite ich mit Einzelnen, Paaren und Gruppen in eigener Praxis.

[www.beatrice-seuberling.de](http://www.beatrice-seuberling.de), [beatrice-seuberling@gmx.de](mailto:beatrice-seuberling@gmx.de), Tel.06257/62764