



Atmen, dehnen, strecken! **Entspannt und beweglich der Sprache des Körpers lauschen!**

Wenn du auf sanfte Weise im Wechsel zwischen An- und Entspannung tief durchatmen, deine Beweglichkeit entfalten und dein Körperbewusstsein stärken, (Ver-) Spannungen lösen, dich wohl und entspannt in deinem Körper fühlen magst, bist du hier in der Gruppe herzlich willkommen.

Elemente u.a. aus Yoga, Chi Gong, Biodynamik, Authentischer Bewegung, sowie Imaginationenübungen werden dir helfen dich zu zentrieren, zur Ruhe zu kommen und zu spüren was dir gut tut und dich stärkt.

In einer wertschätzenden Gruppe kannst du deine Lebensfreude stärken und bewegt den Sommer genießen.

Du bist herzlich willkommen, auch und gerade mit körperlichen Einschränkungen. Bitte komm in bequemer Kleidung. Eine Teerunde gibt's in der Gruppe.

Ich freue mich auf dich und euch!

Beatrice Seuberling

Sommer spezial!

Es gibt 9 Termine und du suchst dir die für dich passenden 6 Abende raus.

Wann: 2., 9., 23. Juli, 6., 13., 20., 27. August, 3. und 10. September 2018.

Montags, jeweils 19- 20.30 Uhr in der Praxis für Beratung, Berliner Str. 9 in 64404 Bickenbach

Gebühr: 90 Euro für 6 Abende. Anmeldung bis spätestens 26. Juni.

L e i t u n g und Anmeldung : **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.

Praxis für Beratung
Berliner Str. 9
64404 Bickenbach
Tel. 06257/62764

beatrice-seuberling@gmx.de
www.beatrice-seuberling.de

Raiffeisenbank Bickenbach , BIC:GENODE5 1ABH, IBAN: DE83 5086 1501 0000 071 595