

Zum Frühlingserwachen in Lübeck

Achtsamkeit – der Körper & das Unbewusste

„Wie wir über unseren Körper mit unserem lebendigen Selbst in Beziehung treten können“



Ein Tages-Seminar in Lübeck am Samstag, den 16.02.19

Im Forum Gesundheit, Wahnstraße 43-45, 23552 Lübeck

10 - 13 und 16 - 19 Uhr

Ein Angebot, in kleiner Runde einmal innezuhalten und den ständigen Fluß von Informationen und Reizen außen vor zu lassen. Ein Angebot, einen Resonanzraum zu schaffen für das eigene Sein und das unserer anwesenden Mitmenschen. Etwas, was in der Endlosschleife der angeblichen Notwendigkeiten immer weniger Platz hat, und um so wichtiger wird zur Orientierung und Verbindung mit sich selbst.

Unser Seminar basiert auf **achtsamer Selbsterkundung und Methoden der Körperpsychotherapie**.

In einer einladenden und nicht wertenden Atmosphäre werden wir gemeinsam einen Erfahrungsraum erschaffen und dabei die Weisheit des Körpers nutzen.

(In unserem Körper sind alle Erfahrungen enthalten, die wir je gemacht haben.)

Wir bieten Ihnen kleine Vorträge über unseren körperpsychotherapeutischen Hintergrund und Übungen an, die Sie aus den alltäglichen Automaten und Gewohnheiten herausführen. Im direkten Kontakt mit unserem lebendigen Jetzt, entwickeln wir Verständnis dafür, wie wir uns selbst organisiert haben.

Hier gehen wir auch auf Entdeckungsreise zu den Fragen: wie kann ich zu meinen noch unentdeckten Kraftquellen und meiner Lebenslust kommen?

Kosten: 90 € /Person

Weitere Informationen:

Astrid Peacock, geboren 1958

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie.

Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.

www.paarberatung-berlin.eu



Mike Peacock, geboren 1956

Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin Arbeitet mit Klienten und Gruppen.

Hospiz Arbeit.

www.leibundkoerper.de

