

# „Berühren - achtsam und bewusst - mit Feldenkrais“

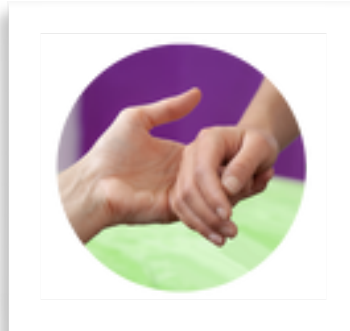
## Ein heiliger Raum für DICH

**Du möchtest eintauchen, in die Hingabe an dich selbst?**

**Willst erleben, wie du anderen Menschen begegnen kannst und eine wohlwollende Atmosphäre entsteht, in der beide empfangen?**

Dann laden wir DICH herzlich ein, gemeinsam mit uns sich auf diese Forschungsreise zu begeben:

DENN körperliche Nähe erfahren, absichtslos berühren und berührt werden und sich danach sehnen ist legitim und gesund! Wir wissen, es baut Stress, Ängste, Depressionen ab, entspannt und ist sogar schmerzstillend. Und dennoch gibt es tiefsitzende Ängste und Befürchtungen, die bewirken, dass wir vor körperlicher Nähe zurückscheuen.



Etwas in uns glaubt:

- es nicht zu brauchen
- es nicht genießen zu dürfen
- oder wir wissen nicht, wie wir unsere Grenzen erspüren und dann kommunizieren können

**Lass uns in einem sicheren und achtsamen Begegnungsraum erleben was es heißt, mit solchen Mustern umzugehen und sie umzugestalten - um sich satt, geliebt und gewollt zu fühlen.**

Dafür ist wichtig bei sich selbst, im Körper anzukommen. Zur Unterstützung helfen uns Feldenkraislektionen.

**Durch diese bekommst du eine feinere Wahrnehmung, für berührende Begegnungen.**

In weiterer Folge wirst du feststellen, wie sich deine persönlichen Beziehungen verändern!

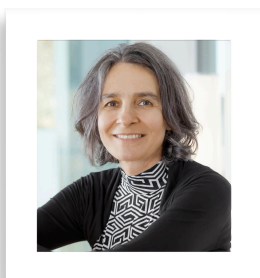
Wann: Sa 22.06.2024 von 10:00 - 18:00

Ort: Aetas, Mursberg 29, 4111 Walding

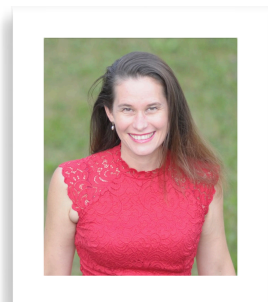
Workshopbeitrag: 160€/P inkl. Essen

Mitzubringen: bequeme Kleidung,  
die an bleibt ;-)

Anmeldung:



Johanna Haas  
0650/2021266  
johanna-haas@outlook.com  
[www.feldenkrais-physio.com](http://www.feldenkrais-physio.com)



Iris Eisner  
0699/19750430  
iris.eisner1975@gmail.com  
[www.iriseisner.com](http://www.iriseisner.com)