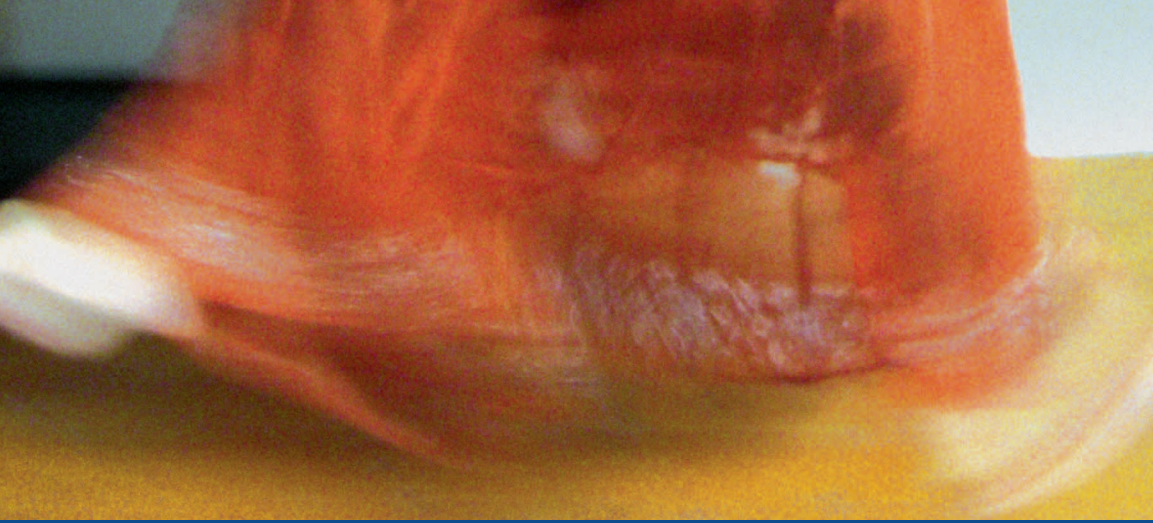

Breathe and Move

2020 | 25.04. | 23.05 | 27.06. | 25.07.
samstags | 15.00 – 18.00 Uhr | Lindenstraße 53
47798 Krefeld | jeweils 30,- €

Weitere Infos: www.therapie-und-kreativer-ausdruck.de

Breathe and Move

An diesen Samstag Nachmittagen nutzen wir Atem und Bewegung als Kraftquellen und Fundgruben für unsere Lebensfreude. In Situationen, die uns erschrecken, halten wir oft unwillkürlich die Luft an und verspannen uns muskulär. Die daraus resultierenden Verspannungen wollen wir auf sanfte Weise wieder in Fluss bringen. Wie kann ich Aufatmen ohne meinen Atem zu forcieren? Wie möchte sich mein Körper jetzt bewegen? Oder möchte ich in einer bestimmten Haltung innehalten, verweilen, während ich ausatmend Spannung an den Boden abgebe? Zwischen Kontraktion und Expansion spielen sich unsere Atem- und Körperbewegungen ab. Freude an Musik, freiem Tanz und spontanem Ausdruck im offenen Raum eröffnen uns die Möglichkeit, uns ganz neu zu erleben und zu entfalten.

THERAPIE & KREATIVER AUSDRUCK : Ellen Schlottner : Diplom Pädagogin : Psychotherapie HpG
Atem- Kreativ- & Traumatherapie : Psychosomatik : Gespräche : Einzel- und Gruppenarbeit
Lindenstr. 53 : 47798 Krefeld : 02151.53 24 052 : 0172.25 22 425 : info@therapie-und-kreativer-ausdruck.de