

Unseren Lebenszyklen begegnen



In den ersten Tagen unseres Lebens formiert sich ein ganz individuelles und faszinierendes System, mit welchem wir durch unser Leben gehen. Es ist unsere ureigene Orchestrierung, unser Selbstregulationssystem. Um zu Wachsen gehen wir in die Auseinandersetzung mit dem Außen, welches uns sowohl nährt, als auch fordert.

Im Spannungsgefüge zwischen Innen und Außen entwickeln sich im Laufe des Lebens unsere Muster, die uns helfen schnell auf die Fülle von Informationen und Situationen zu reagieren. Doch Leben heißt Veränderung. Speziell in Umbruchzeiten wird deutlich, dass wir diesen Dynamiken immer wieder neu begegnen müssen. Es ist der Tanz zwischen Stabilität und Veränderung, der uns immer wieder kreative Lösungen für den freien Fluss unserer Lebensenergie finden lässt.

Ziel dieses Angebotes ist es unseren Grundmustern in den aktuellen Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Im Fokus stehen die Wirkmechanismen des Körpers. Ein Verständnis dafür kann eine wichtige Brücke sein, dass tiefgreifende Veränderung geschehen darf. Ein freier Fluss unserer Lebensenergie bedeutet, eine gute Kommunikation zwischen physischer, psychischer und geistiger Ebene zu pflegen.

Dienstag 19:30 – 21:00

6 Termine: 7. November - 12. Dezember 2023

Kleingruppe: ca.4 -6 Personen

Themen: 1 Übergänge gestalten, 2 Unser eigenes Lied: Aufrichtung und Ausrichtung, 3 Vielseitige Verbundenheit, 4 Freilassen und Auswerfen, 5 Nähren, 6 Abrunden

Innstr.71, 6020 Innsbruck,

Kosten: 150€

Leitung: Mag.^a Catherine Mangold, Psychologin und dipl. Shiatsu-Praktikerin

Kontakt: 0670/5057344, e-mail: catherine.mangold@gmx.at, www.shiatsu-tirol.org