

Wandlungszeiten mit unserem Körper begleiten



Unsere Lebenszyklen und ihr Potenzial für Veränderung

Was sich im Außen präsentiert, wurde im Innen schon länger vorbereitet. Ein Samen entwickelt sich aus sich heraus, in einem unterstützenden Umfeld. Damit Neues wachsen kann, ist es hilfreich Platz zu schaffen. Die Lebensenergie hat eine stark richtungsgebende Kraft, doch muss eine zarte junge Pflanze auch geschützt und gepflegt werden, damit sie sich etablieren kann.

Wandlungszeiten können sowohl von Außen als auch von Innen initiiert werden. Egal woher der Impuls kommt, sind es Zeiten der Veränderung, welche nicht selten vorerst verunsichernd wirken. Etwas befindet sich in Schweben. Ein Potential ist sich am entwickeln, hat jedoch noch keinen sicheren Boden. Bei allen Übergängen müssen wir den Körper mitnehmen, um das zu Entstehende halten zu können. Der Körper ist der Raum, in welchem sich unser Potential entfalten kann.

Welche Bausteine brauche ich für gelungene Veränderungsprozesse? Wie kann ich körpereigene Regulationsprozesse bewusster nutzen, um mich in Zeiten des Wandels wirksam zu unterstützen? Die Themen: Übergänge gestalten, Aufrichtung und Ausrichtung, vielseitige Verbundenheit, die Haltefähigkeit des Körpers, Nähen wollen wir erörtern und vor allem über den Körper erfahren.

Kleingruppe: 4 - 5 Personen

7 Termine: 4. Feber - 18. März 2025

Jeweils Dienstag 19:30 – 21:00

Innstr.71, 1 Stock, Gemeinschaftspraxis, 6020 Innsbruck

Kosten: 175€

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

Kontakt: 0670/5057344, e-mail: catherine.mangold@gmx.at

Info: www.shiatsu-tirol.org