



Unserer körpereigenen Regulation Raum und Zeit schenken

Eine wohltuende Auszeit im Waldviertel

14. -19. Juli 2023

Wir haben alle eine tiefe Weisheit in uns, welche wir nutzen, um den Anforderungen des Lebens gut begegnen zu können. Die stattfindenden regulatorischen Prozesse sind höchst komplex, laufen autonom und zumeist unbewusst ab. Schenken wir ihnen Aufmerksamkeit über Raum und Zeit, erweitert sich unser Verständnis für gefundene Lebensstrategien. Mit einem wertschätzenden Umgang kann sich die Kraft der Selbstregulation noch besser entfalten oder neue Lösungen gefunden werden.

Welche Transformationsprozesse könnte ich gerade brauchen? Auf welche vergessenen Ressourcen kann ich eventuell zurückgreifen?

Während der Woche werden wir uns anhand von kurzen Inputs, wohltuenden Körperübungen, Körperreisen, Tanz und Austausch in der Gruppe diesen spannenden Regulationsprozessen nähern. Die Dynamiken zwischen Körper, Geist und Seele soll zwischen den verschiedenen Zugängen genügend Platz finden.

Wann: 14 - 19. Juli 2023 (Start Fr: 14.Juli um 16:30, Ende Mi 19. Juli 11:30)

Wo: Langschlag, Wurzelhof 2.0, www.wurzelhof2-0.at

Kosten: Seminar 525€

Unterkunft mit Frühstück und kleiner Jause ca. 270€ - wird bar vor Ort im Haus bezahlt

Gruppengröße: mind. 6 – max. 12 Teilnehmerinnen

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

Tel: 0670/5057344, email: catherine.mangold@gmx.at, www.shiatsu-tirol.org

Dieses Angebot ist ein frauenspezifisches Angebot und ist auf 12 Teilnehmerinnen beschränkt. Anmeldeschluss: 28. April 2023, Anmeldungen werden nach Anmeldedatum und Einzahlungsbestätigung berücksichtigt. Stornogebühr: ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 50%, 2 Wochen vor Seminarbeginn oder Nichtteilnahme 90%. Eine Ersatzperson kann selbstverständlich genannt werden.