



Kathrin Merl,
Psychosomatische Praxis
für Schmerztherapie & Gesundheitsförderung

- Kurstitel:** **Workshop „Wege zu innerer Stärke in unsicheren Zeiten“**
- Beschreibung:** Schnelligkeit, Reizüberflutung, der Umgang mit täglichen Veränderungen und wachsende Herausforderungen sind oft Ursache dafür, dass Menschen den Zugang zum eigenen Körper und zu sich selbst verlieren.
Symptome wie **Unruhe, Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Schmerzen, Schlafstörungen und vielschichtige Gefühle der Angst**, das Gefühl fremd-bestimmt zu sein oder sich wie im „Hamsterrad“ zu drehen sind häufige Anzeichen dafür.
Wie wir Belastungen des Alltags empfinden und Eindrücke verarbeiten, hat mit der individuellen Struktur unseres Körpers zu tun. Je besser das Gewebe organisiert ist, desto besser ist die interne und externe Kommunikation, umso gesünder und lebendiger ist der Organismus, um so leichter können wir mit Veränderungen umgehen.
- Inhalt:** In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit zu erleben, wie Sie wieder Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper entwickeln können. Es werden verschiedene Methoden vorgestellt und erfahren, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.
- Ziele:** Das Seminar bietet allen Teilnehmenden eine Chance, seelische und körperliche Entspannung zu erfahren, um den Weg zurück zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag zu finden.
- Anzahl:** 10 Teilnehmende
- Termin:** Samstag, 18. November 2023 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Sonntag, 19. November 2023 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
- Ort:** Bildungs- und Förderstätte Himmelmoor
 Heinrich-Hertz-Straße 20
 25451 Quickborn
- Kosten:** 255,-€ inklusive Verpflegung und Handout
- Qualifikation der Kursleiterin:** Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Entspannungspädagogin

