



Workshop

Wege zu innerer Sicherheit in unsicheren Zeiten

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 fremdbestimmt zu sein oder sich wie im „Hamsterrad“ zu drehen sind häufige Anzeichen dafür.

Inhalt:

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit zu lernen, wie Sie zur Ruhe kommen und 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, sich selbst zu erfahren, um eigene Handlungsweisen und Verhaltensmuster zu erkennen. Daraus können sich Konzepte bilden, um gestärkter und mit mehr Klarheit den Anforderungen des Alltags begegnen zu können. Diese 1,5 Tage kann den Teilnehmenden helfen, auf einer tiefen Ebene mit sich selbst wieder in Verbindung zu kommen, um zugleich auf energetischer Ebene eine tiefe Entspannung und Sammlung zu erfahren.

Voraussetzung dafür, sich fokussierter und mit mehr Energie auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

Termin:

1,5 Tage Samstag und Sonntag

18.+19.November 2023

Kosten: 279,- € incl. Handout und Verpflegung

Anzahl: 4-6 Teilnehmende

Kursort:

Psychosomatische Praxis für Schmerztherapie und Gesundheitsförderung Kathrin Merl,
Marie-Curie-Str. 4, 25451 Quickborn

Anmeldung: Website: www.praxis-merl.de,
Telefon: 04106/9757287



Praxis für
Schmerztherapie
und
Gesundheitsförderung

Kathrin Merl

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

