



Breathe



BODY & MIND COACHING

Berufsbegleitender Workshop

Der Fokus: Unsere körperliche und mentale Wahrnehmungsfähigkeit und wie wir sie miteinander vereinen, balancieren und in einen konstruktiven und gesunden Umgang bringen.

Die Inhalte: Anatomie, Atemtherapie und Ayurveda, Emotionslösungsarbeit (L. Orr), Körperarbeit (I. Rolf, W. Reich, A. Lowen); Meditation und Gestaltarbeit aus dem Tibet. Buddhismus und Nondualismus - am eigenen Körper und mit Sparringspartnern.

SELBSTFÜRSORGE, ACHTSAMKEIT UND GESUNDHEIT

Offene Gruppe - 1x/Monat - € 45,00/p.P. - Berlin-Schöneberg