



Die KUNST des WOHLBEFINDENS

Wohlbefinden ist der natürliche Zustand des Menschen und jeder weiß im Prinzip davon. Dennoch kommt uns diese Erfahrung immer wieder abhanden, weil wir so mit all unseren Aktivitäten beschäftigt sind, dass wir unsere Körperempfindungen ganz vergessen und damit oft auch unser Wohlbefinden. Häufig nehmen wir unseren Körper dann erst wahr, wenn er schmerzt oder wir ganz außergewöhnliche körperliche Aktivitäten gemacht haben.

Die Kunst des Wohlbefindens betrifft eine feine gezielte Körperspürarbeit für den täglichen Gebrauch. Ziel ist es zu lernen und zu üben, aus der Hektik des Alltags in die Ruhe des eigenen Wohlbefindens einzutauchen, zu entspannen und sich wieder zu regenerieren. Eine Mischung aus Wahrnehmung, Bewegung und Stille ermöglicht die Kontaktaufnahme mit den eigenen Körperempfindungen und die Erforschung der eigenen inneren Welt. Es geht darum den Unterschied zwischen Gefühl und Körperempfindung, zwischen Vorstellung/Imagination und wirklicher Empfindung zu erfahren und zu erkennen. Wo ist mein Wohlbefinden und wo spüre ich es plötzlich nicht mehr? Wie fühlt sich Stille an, wann sind Gedanken in mir, wann nicht oder wie ist es, nicht zu denken? Geht das überhaupt?

Ja das geht und es ist mir eine Freude, andere Menschen dabei zu unterstützen, an diesen Platz zu kommen.

Wann: 1 Donnerstagabend/Monat, um 19:30-21:00: 12.5.16, 09.6.16, 14.7.16, 11.8.16, 15.9.16, 20.10.16, 10.11.16, 8.12.16

Wo: Nürnberg, Kirchenweg 6a

Wie: kleine Übungsgruppe mit max. 6 Teilnehmern

Wieviel: 12,- EUR pro Abend

Wer: Susanne Sußner, Heilpraktikerin

Anmeldung telefonisch oder per E-Mail: 0911-4088493, heilpraxis@susannesussner.de.

Bitte bequeme Kleidung, ein Kissen oder eine Decke mitbringen.

Interessierte mit oder ohne Erfahrungen sind herzlich willkommen. ☺