

Kraftquellen für Körper und Geist

Inspirationen und Übungen für
mehr innere Kraft und Ausgeglichenheit im Alltag

Deine Ressourcen

Wir gehen auf die Suche nach Deinen inneren Ressourcen und Kraftquellen. Wir beleuchten Stresssituationen und bieten praktische Übungen zur Bewältigung an. Du erhältst Tipps zur Selbstfürsorge und wir erproben diese miteinander.

Hilfe bei Stresssituationen

In diesem 2-tägigen Workshop möchten wir Dir Wege aufzeigen, was Du in Krisenzeiten und bei Belastungen aktiv tun kannst, um Deine innere Kraft zu mobilisieren. Mit Übungen, Aufstellungen und Liedern geben wir Dir Hilfe bei Stresssituationen im Alltag.

Mit Übungen, Aufstellungen und Liedern geben wir Dir Hilfe bei Stresssituationen im Alltag.



Wann und wo?

Freitag: 18.11.22 17.00-20.00 Uhr, Samstag: 19.11.22 10.00-15.00 Uhr

Im Brücke-Zentrum, Strandstr. 4 G, 25938 Wyk auf Föhr

Kosten: 80,00 € (60,00 € für Brücke-Mitglieder)

Seminarleitung: Dr. Marina Kowalewski (Syst. Therapie und Aufstellungen) und Birke Licht (Atemübungen)

Anmeldung und Info: marina.kowalewski@bruecke-foehr.de oder Tel. 04681/4611