



Dein Körper spricht mit dir...

3 Mittwochabende im März 2023

Den eigenen Körper und seine Botschaften bewusst wahrnehmen,
Zeichen erkennen und mit ihm in einen gesunden Dialog treten

Unsere Körper sind wahre Wunderwerke – faszinierend mit einem fast unfassbaren Zusammenspiel von unterschiedlichsten Kreisläufen und Systemen. Im Laufe unserer Entwicklung vom Kind zum erwachsenen Menschen haben wir viel Zeit, diese Rhythmen und Energien zu erforschen und damit einen gesunden Umgang aufzubauen. Leider schenken wir unserem Körper häufig zu wenig wertschätzende Aufmerksamkeit. Wir befassen uns oft erst damit, wenn einiges nicht mehr rund läuft oder schon eine Dysbalance entstanden ist. Das können wir jederzeit ändern 😊...

Eine wundervolle innere Weisheit wirkt in unserem Körper. Alles ist da – öffne dich, lerne dieses Geschenk des Lebens noch besser kennen und fliesse neugierig mit.

An diesen 3 Abenden gehen wir auf innere Reisen zu gewissen Organen, Kreisläufen, Körperebenen... Du erlebst dabei neue wertvolle Zugänge zu deinem Körper und nimmst bewusst wahr, wie die Energien aktuell grad präsent sind : frei, gedämpft, kraftvoll, sanft, überaktiviert, zögerlich, oder ... Alles ist eine wertvolle Botschaft!

Beim Malen lässt du es dann weiterfließen und ermöglichst so lebendige Befreiung oder gesunde Dosierung. Je besser du deinen Körper und seine Anteile kennst, desto klarer und feiner kannst du ihn dabei unterstützen, in seine gesunde Balance zu kommen.

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele wird an diesen Abenden bewusst eingeladen – für eine gesunde neue Lebendigkeit.

Ja dein Körper spricht mit dir auf verschiedenen Wegen – und er hört alles, was du denkst 😊.
Ein Wunderwerk des Lebens! Lass uns diese Weisheit entdecken. Ich freue mich auf dich!

Daten: **Mittwoch, 1.3. / 8.3. / 22.3.2023**
Zeit: 19 – 22 Uhr
Kosten: Fr. 300.- / inkl. Material, Snacks & Getränke
Kursleitung: Marianne Wiederkehr
Anmeldung: **gerne bis 20. Februar 2023**



mal-impuls, Pilgerstrasse 1, 5405 Baden-Dättwil, www.mal-impuls.ch, marianne@mal-impuls.ch
Marianne Wiederkehr, Loorenstrasse 27, 5443 Niederrohrdorf o79 / 446 44 61

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

Telefon _____ E-Mail _____

Ich melde mich an für den Kurs: