

Gruppenselbsterfahrung vom 3.&4. Juni 2022: Egostate-Therapie/Hypnotherapie

Körper und Geist - innere Verbundenheit mit Yoga und hypnotherapeutischen Übungen- mein inneres Team stärken!

Wir versuchen zwei Tage lang die Vernetzung von Körper und Geist zu stärken und uns auf eine innere Reise- über Tiefenentspannung- zu positiven Ressourcenanteilen zu begeben. Gegenseitig können Körper und Geist voneinander lernen und profitieren. Verspannungen sind möglicherweise Hinweise auf psychische Blockaden und positive Empfindungen Trigger für Wohlgefühle. Über das Verstehen und Wertschätzen beginnen wir ein inneres Team zu formen. „Unser Körper ist in Wahrheit eine Gemeinschaft verschiedener Individuen, die harmonisch zusammenarbeiten, um unsere Zugehörigkeit zur Welt zu ermöglichen“ (John O`Donohue, 2010).

Mindestens an einem Tag wird für 1.5h eine Yogalehrerin für eine professionelle Unterrichtseinheit eingeladen. Kenntnisse und körperliche Fitness sind nicht nötig.

Anmeldung unter: c.scherl@fsp-hin.ch weitere Informationen unter cspsychologie.ch

Wachsen Freisein Leben & Lieben cspsychologie.ch