



SENSORY AWARENESS

„Wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle. Wir sind wer wir sind.“

Die unsicheren Zeiten brauchen Zuversicht, Mut und Humor ... das wünsche ich uns allen. Notwendig ist dafür, dass wir den Boden unter den Füßen und das Gespür für uns selbst nicht verlieren sowie die uns innewohnenden Fähigkeiten nutzen:

die Fähigkeit zu Ruhe und Erneuerung, die Fähigkeit sich zu orientieren und seinen Entscheidungen zu vertrauen, die Fähigkeit, auf die Herausforderungen zu antworten, die uns entgentreten. Dabei hilft die gemeinsame Praxis.

Christine Rainer

ONLINE-KURS über Zoom:

04.10.2021 // 18.10.2021 // 08.11.2021 // 22.11.2021

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten für alle vier Termine: 60.-