

Seminarzeiten

Freitag 19 April: 17 - 21 Uhr

Beginnend mit einem gemeinsamen Essen,
wofür jedeR etwas mitbringen möge.

Samstag 20 April: 9 - 17 Uhr

mit Pausen

Kosten 220 €

Eine Reduzierung ist auf Anfrage möglich

Anmeldeschluss 01. April 2024

Anmeldung und Infos

Annagret Kuwertz

0761.552897

annakuwertz@web.de

Margit Kreuzer

07361.975198

info@margitkreuzer.de



Annagret Kuwertz

Prozessorientierte Begleitung

Der Weg des Inneren Künstlers

www.annakuwertz.de



Margit Kreuzer

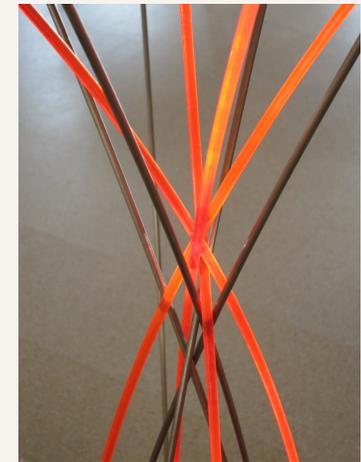
Ganzheitliches Bewegungsangebot

aus dem Yoga und der Atempädagogik

www.margitkreuzer.de

Gehen wofür wir stehen

Widerstand und Würde



Leitung:

Annagret Kuwertz /Margit Kreuzer

19. / 20. April 2024

in Aalen

Was brauchen wir in dieser herausfordernden heutigen Zeit, um stabil und beweglich zu sein?

Aus dieser Fragestellung heraus, die uns intensiv beschäftigt, ist dieses Seminarangebot entstanden.

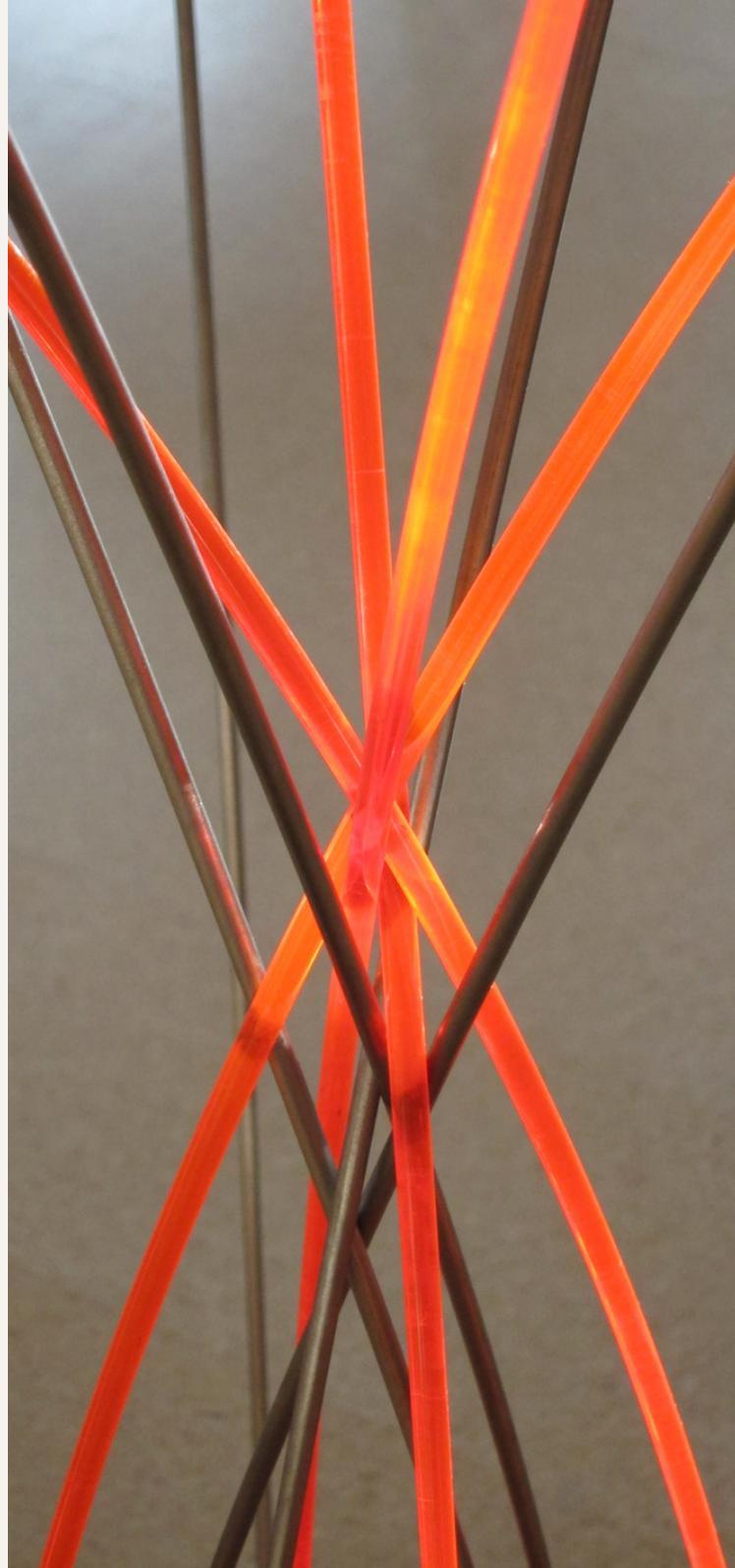
Wir suchen nach dem inneren, haltgebenden Anker und zugleich nach der inneren und äußeren Beweglichkeit, die flexible Lösungen für Schwieriges bereithält.

Wir befinden uns im Spannungsfeld des Lebens, in dem unsere Möglichkeiten und unsere Grenzen, unsere Kreativität und unsere Widerstände deutlicher erlebbar werden.

- Kenne ich meinen Standpunkt und kann ich ihn vertreten?
- Kann ich für das gehen, was mir wichtig ist, kann ich auf meiner eigenen Lebensbühne bestehen?
- Habe ich Zugang zum Schöpferischen und zu meiner eigenen Würde, mich als gestaltender Mensch zu erleben?

Diesen Fragen wollen wir in der Gruppe in diesen Aktivitätsfeldern nachgehen:

- Bewegung – Körper - Atem
- Stimme und Klang
- Farbe und Form
- Sprechen und Zuhören
- Worte – Stille – Lauschen



Wir möchten Sie in einen Raum einladen, in dem Erleben, Entdecken und Lernen in wertfreier und wohlwollender Atmosphäre gewährleistet ist. Jede TeilnehmerIn ist in ihrem Sosein willkommen.

Aus traumainformierter Haltung heraus setzen wir einen Rahmen, der erlaubt, Schatten und Licht in gleicher Weise da sein zu lassen.

Gehen wofür wir stehen