

Achtsames Gehen mit Lisa Feldbauer

31. Mai 2022, 18:30–19:30

Dieser Termin wiederholt sich jede 1. Woche bis zum 28. Juni 2022.

Unser Gang und unsere Körperhaltung, geben sehr genau Auskunft wie es uns geht und wie wir uns fühlen.

Die Haltung und das Gehen zeigen an, wie präsent wir sind.

Wie gehen sie ihren Lebensweg? Stolpern sie durch ihr Leben oder schreiten sie frohen Mutes voran.

Wie präsent sind sie?

Sind sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei sich und ihrem Körper, oder liegt ihr Fokus im außen?

Dabei könnten wir mit kleinen Übungen im Alltag unser Wohlbefinden stärken und uns selbst was Gutes tun.

6 x dienstags

Mit Elisabeth Feldbauer, Mondhexe

kleines Handtuch mitbringen

Preis: Mitglieder 24 €, Nichtmitglieder 42 €

Ort: Kneippbecken Kalvarienberg
