

Körper & Seele stärken

ein Kurs für Frauen mit Krebserkrankung



Wenn das Leben und das Selbstbild durch die Krankheit und die damit verbundenen Ängste und Strapazen aus den Fugen gerät, kann es sehr unterstützend sein, die eigenen Ressourcen zu stärken:

- sanftes Yoga hilft, wieder ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu gewinnen – es hat sich auch gezeigt, dass durch die Übungen und die Entspannung die Nebenwirkungen der Behandlung gemildert werden.
- psychotherapeutische Elemente aus PEP (einer sog. „Klopftchnik“) und Focusing sind wunderbar geeignet, um mit Ängsten, Selbstwertproblemen und anderen schwächenden Gefühlen gut umzugehen.
- die Treffen in einer kleinen Gruppe bieten einen geschützten Raum für Austausch und persönliche Anliegen.

Termine:

ab 10. Oktober 2018, jeweils mittwochs von 10 – 12 Uhr, 8 Vormittage

Ort:

Schule für Yoga & Ayurveda, Löbleinstr. 29 Rückgebäude, Nähe U-Bahn Maxfeld, Matten, Decken etc. sind vorhanden

Kosten: Kurs mit 8 Treffen 200.-€

Leitung:

Birgit Atzl,
Heilpraktikerin und Yogalehrerin seit 1989,
Fortbildungen in PEP®, Focusing® und
Systemischer Psychotherapie
Mehr zu mir und genannten Methoden unter
www.homöopathie-atzl.de

Für weitere Informationen rufen Sie mich gerne an unter 0911-5441895 (Praxis) oder schreiben an birgit-atzl@web.de



***„Die Kraft, Berge versetzen zu können,
liegt in uns selbst“ Coue***