

## **Der Körper als Energiequelle – Impulse zum Durchatmen und Loslassen**

Der Alltag ist oftmals geprägt von Stress, Zeitdruck und Sorgen. Dies spiegelt sich auch im Körper in Form von Spannungen, Konzentrationsschwäche, nicht abschalten können und Ruhelosigkeit wider. Gerade Frauen versuchen es oft, beruflich und privat allen Recht zu machen und treten dabei selbst in den Hintergrund.

In diesem Workshop erfahren Sie Möglichkeiten ihre Präsenz zu stärken, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu setzen, den Kopf wieder etwas freier zu bekommen - um entspannt und gelöst den Alltag zu bewältigen.  
Atmen Sie durch und stärken Sie Ihren Körper!

Inhalte:

- Die Sinne stärken
- Impulse zur Erweiterung ihrer Präsenz
- Entspannungs- und Atemübungen

Hinweis:

Bitte bringen Sie zu diesem Tagesseminar eine Yoga- bzw. Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Referentin:

Jutta Wiemer, Körperorientierte Psychotherapie (HPG), Dipl.-Sozialpädagogin,  
Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Mindestens 5 und maximal 12 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Stuhlkreis mit Tischen am Rand , ausreichend großer  
Raum (circa 30 – 40 qm)

Maximale Entfernung:

Rhein-Main-Gebiet (Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel)