



KOMPETENZZENTRUM
für die Seele

Auszeit-Seelenzeit – Wege zu mehr Gelassenheit in Zeiten des Weiblichen Wandels

Beschreibung:

Die Zeit in und um die Wechseljahre ist für Frauen eine besondere Zeit. Stimmungsschwankungen, emotionale Ausbrüche, Hormonschwankungen, Gewichtsveränderungen und mehr sind oft an der Tagesordnung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, dass sie selbst wirksam sein können um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie erhalten die Möglichkeit den Wandel als Chance zu nutzen und als Verbündeten zu sehen. Außerdem begegnen Sie Ihren inneren Anteilen nach der SSH-Methode um in turbulenten Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsmethoden, Yoga-Übungen, Gesprächen, Einführung in die Macht der Gedanken und den Dialog unserer inneren Anteile mit der SSH-Methode, unterstützenden Kräutern, Schüssler-Salzen, Ernährungstipps, Akkupressur und Selbstmassage werden Impulse weitergegeben, die gut im Alltag umgesetzt werden können.

Für wen?

Für Frauen zwischen 35 und 65 Jahren, die in und um die Wechseljahre sind und die einen natürlichen Umgang mit den Herausforderungen dieser Zeit suchen und Impulse für den Alltag möchten.

Mitbringen:

Leichte, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke und Kissen, Beitrag zum gesunden Mittagsbuffet, Schreibzeug, Malstifte, Klebstoff, Zeichenkarton Din A3 in Lieblingsfarbe, alte Zeitschriften

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit, Neugierde, Lust auf Veränderung, Sitzen auf dem Boden, Gehfähigkeit

Kursleiterin:

Anke Theilacker

Termin: 26. Oktober 2024 von 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo: Schulstr. 6, 71720 Oberstenfeld-Gronau (Praxis für Gesundheit und Familie)

Kosten: 198 Euro

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Kontakt für Rückfragen und Anmeldung: info@kompetenz-ssh.de

