

# Bei mir selbst zu Hause sein – Übungen für Leib und Seele 6 x 2 Stunden üben und meditieren

- **Bioenergetische Übungen**

... lassen sich als ein Übungsweg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude nutzen. Die achtsam ausgeführten bioenergetischen Übungen wecken Neugierde und Spaß an der Entdeckung des eigenen Körpererlebens, helfen Verspannungen und Verkrampfungen differenziert wahrzunehmen und zu lösen, regen die Atmung und den Energiefluss im Körper an, sind förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden.

- **Verschiedene Übungsreihen - „Die 8 Schätze“**

- **Einführung in die Meditation – Abschluss: Sitzen in der Stille**

**Katholische Kirche Heilige Familie, Leipzig, Ossietzkystr. 60**



jeweils am Montag 24.10. 31.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.

Zeit : 19:00 – 21:00

Raum: Kirche – Gemeinderaum

Alle wichtigen Information: was mitbringen? - wie vorbereiten? -siehe Merkblatt-

**Die Gruppe ist offen für alle Interessenten.**