

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

+ Meditationsübungen

—

+ Abschluss: Sitzen in der Stille

Wo?

Katholische Kirche Heilige Familie
Ossietzkystraße 60
04347 Leipzig

Wann?

Jeweils am Montag
24.10.
31.10. (Reformationstag)
07.11.
14.11.
21.11
28.11.

Uhrzeit?

19:00 – ca. 21:00 Uhr

Weitere Termine sind in Planung.

Welcher Raum?

Gruppenraum mit Parkettboden in der
Kirche

Für wen?

Die Gruppe ist offen für alle Interessenten.



Leitung

Michael Teubner Pfr.i.R.

Fortbildungen:

- ✧ Seelsorge und Beratung
 - ✧ Gestaltseelsorge
 - ✧ Bioenergetik
 - ✧ Notfallseelsorge
 - ✧ Familienstellen
 - ✧ Coach
-

Kontakt – Anmeldung- Rückfragen:

E-Mail: Teubner-Michael@web.de

Hinweise

Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.

Einzelne Übungen sind nicht geeignet bei Schwangerschaft, Bandscheibenvorfall und nach Operationen an der Wirbelsäule. Im Zweifelsfall fragen Sie unbedingt Ihren Arzt.

Vorbereitung

Bitte nehmen Sie Ihren letzten Imbiss möglichst mehr als eine Stunde vor Übungsbeginn ein.

Wichtig ist bequeme und lockere Kleidung, lange Hosen & Stoppsocken (auch Gymnastikschuhe möglich)

Es ist empfehlenswert, sich eine Flasche Wasser mitzubringen.

Eine Isomatte oder eine bequeme Decke für Übungen am Boden.

Beginn 19:00 Uhr

(Umkleidemöglichkeit vorhanden)

Die einzelnen Übungen sind in sich abgeschlossen und werden an jedem Abendtermin neu angeleitet.

Die Körperübungen geschehen weitgehend im Schweigen, so dass jeder den Wirkungen nachspüren kann.

Etwa die letzte halbe Stunde ist für das Sitzen in der Stille reserviert.

Einige Meditationsbänkchen und Sitzkissen sind vorhanden.

Wir üben verschiedene Weisen der Meditation.

Ende 21:00 Uhr

Herzliche Bitte: Die Übungsgruppe ist von einer „geschlossenen Veranstaltung“. Deshalb bitten wir um Pünktlichkeit.

Die Übungen sind für die Teilnehmer kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Bioenergetische Übungen

Oktober - November
2022

Bei mir selbst
zu Hause sein

Übungen für
Leib und Seele

6 x 2 Stunden
üben und meditieren