

# Achtsamkeit üben. Lebendigkeit spüren. Gesundheit erleben.

Atmen, Bewegen, Meditieren – Energie tanken  
an 7 aufeinander folgenden Terminen



Fühlen Sie sich manchmal überlastet und erschöpft?  
Benötigen Sie dringend innere Ruhe, um vom Alltag abzuschalten und neue Energie tanken zu können?

An sieben aufeinander folgenden Terminen von je 70 Minuten, lade ich Sie ein zu einer Reise in Ihr Innerstes, durch Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen.

Der Atem ist von großer Bedeutung. Er kann die Energiezentren im Körper aktivieren und uns durchlässiger für unsere innewohnende Kraft machen.

In diesen sieben Kursen werden Sie an bewusstes und verbundenes Atmen herangeführt. Ausgewählte Bewegungsübungen helfen Ihnen ein positives Körpergefühl zu entwickeln und eigene Lebendigkeit zu spüren. Durch Meditation wird der Geist ruhig, Körper und Seele harmonisiert.

**Termine** **Montags 18.30 – 19.40 Uhr**  
04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09.  
02.10. | 09.10. | 16.10.2017

**Leitung** **Marion Dederichs**  
Körpertherapeutin, Physiotherapeutin

**Kosten** **86 € für 7 Termine**  
Dieser Kurs wird **n i c h t** von den Krankenkassen bezuschusst.

**Ort** **Praxis für Physiotherapie**  
Marion Dederichs  
Morlaixplatz 27, 52146 Würselen

Anmeldung unter 02405 – 802 33 73 oder  
per E-Mail [info@physio-beckenboden.de](mailto:info@physio-beckenboden.de)