



Präsenz – Achtsamkeit – Embodiment

Gruppenkurse

Praxis für Körper, Gespräch und Trauma

Regula Ehrensperger

Dipl. Polarity Therapeutin
SE/Somatic Experiencing, Trauma-Arbeit
SOMA/Trauma und Embodiment

Langgasse 86
8400 Winterthur

079 616 63 55
www.lebens-werken.ch

Die Grundlage der Gruppenkurse besteht aus einfachen, sanften Körperübungen aus dem Polarity-Yoga. Sie fördern den Energiefluss und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.

Ergänzend dazu werden Übungen eingebaut, die unsere Haptizität fördern und unsere Wahrnehmung schulen. Dies verhilft uns zu mehr Präsenz und Orientierung in Raum und Zeit.

Es sind einfache Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Es braucht keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten.

Ort

In meiner Praxis an der Langgasse 86, 8400 Winterthur

Kosten

Pro Lektion (60 Minuten) Fr. 22.-. Informationen über die finanzielle Beteiligung an Polarity Yoga durch die Alternativ-Zusatzversicherung erteilt Ihnen Ihre Krankenkasse.

Es hat noch freie Plätze. Melden Sie sich bei mir, wenn Sie eine Schnupperstunde besuchen möchten oder Fragen haben.

Stundenplan ab 17. Oktober 2016

Dienstagmorgen von 9 bis 10 Uhr

Dienstagabend von 18 bis 19 Uhr

Donnerstagabend von 17.45 bis 18.45 Uhr