

# KÖRPER GEIST



Diese Abende bieten Ihnen Erfahrungsräume zur Klärung verschiedener Lebensfragen und Lebenssituationen!

Es kann eine körperliche Selbsterfahrung und eine spirituelle Selbsterfahrung im Umgang mit dem Körper, mit den Gefühlen, dem Verstand und dem Geist sein.

Ziel ist:

- Ihre Wahrnehmung zu verbessern,
- Spannung zu mindern,
- Mut zu machen,
- eigene Kräfte zu spüren,
- Neues auszuprobieren,
- sich und andere zu erleben,
- Ängste abzubauen,
- Spielräume zu erweitern,
- Worte zu finden und
- Ihre Lebendigkeit zu fördern

Ich biete Ihnen Zeit, sowie mein langjähriges Wissen, meine Erfahrungen, meine Fähigkeiten und neue, spielerische Ideen.

Untermalt werden die Stunden mit verschiedenen praktischen Angeboten. Zum Beispiel, mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen, angepasstes Yoga, Meditationen und vieles mehr.

**Beginn:** Jeden Dienstag nach Absprache oder Mail

**Wann:** 5x Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr

**Wo:** Bad Krozingen, Basler Str. 37 b

**Kosten:** 20,00 € pro Abend

**Anmeldung:** Kerstin Smaltschinski  
ks.praxis@web.de  
Telefon: 0171 - 64 65 77 6

Die gesamte Kursgebühr von 100,00 € für 5 Abende, wird am ersten Abend bezahlt.