

Workshop: **Wie erhalte ich meine Gesundheit?** Denkanstöße, Anregungen und Tipps für den Alltag

Wer kennt nicht diese Situation, wo man sich selbst nicht erkennt. Irgendwie scheint alles aus dem Lot, man reagiert so, wie man nie reagieren wollte.

Der Alltag stellt vielfältige Anforderungen an jeden von uns. Dieser Workshop bietet eine Reihe von Denkanstößen und zeigt auf, warum es manchmal so schwer scheint - oder so leicht ist - in Harmonie mit sich selbst und den Anderen zu sein bzw. zu bleiben.

Natürlich kann es aber nicht darum gehen, das Leben nur aus der Vogelperspektive zu betrachten und anschließend wie bisher weiter zu machen. Jeder kann hier selbstverantwortlich für sich tätig werden.

Zunächst betrachten wir, wodurch unsere Gesundheit Schaden nimmt, danach konzentrieren wir uns auf die Faktoren, die für unsere Gesundheit unabdingbar sind.

Kleine feine zugleich sehr wirkungsvolle Übungen, die Körper – Seele – Geist gleichermaßen ansprechen und nach denen man sich rasch wohler fühlt, runden den Workshop ab. Die Übungen lassen sich anschließend mühelos in den Alltag integrieren.

Termin 3. Februar 2019, 11:30 – 16 Uhr

Ort Messe „Buddha & Balance“
VHS Wedel
ABC-Straße 3
22880 Wedel

Ausgleich 45 €

Anmeldung 040 88099565 oder per Mail: praxis@werner-asche.de