

Achtsamkeit, innere Balance, Lebensfreude Bildungswoche 9. bis 13.11 2020

In dieser Bildungswoche erfahren Sie ganz praktisch, wie leicht der Zugang zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensenergie sein kann. Sie erlernen eine einfache, natürliche Form der stillen Meditation für die tägliche Praxis. Bewährte Achtsamkeits- und Bewegungsübungen stärken den Kontakt zur inneren Mite. Die Woche bietet auch eine Einführung in die Praxis des einfühlsamen Erforschens. Hauptthema ist die Auseinandersetzung mit inneren Antreibern und die Stärkung des Zugangs zu Autonomie und Lebendigkeit und Resilienz.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Veranstalter ist die VHS Göttingen-Osterode

Ort; Vhs Göttingen

[Mehr lesen](#)

Psychotherapie, Entwicklungsbegleitung, Coaching

Schwerpunkte unserer Praxis für integrative Therapie sind:

- > Tiefenpsychologisch orientierte Therapie,
- > Traumatherapie,
- > Begleitung in der Spirituellen Entwicklung,
- > Paartherapie (auch mit uns beiden als Therapeuten),
- > Systemische Beratung und Familienaufstellungen,
- > Berufliches und entwicklungsorientiertes Coaching.

[Mehr lesen](#)

Buchtipps zu Klimakrise und Verkörperung:

Maya Göpel: "Unsere Welt neu denken - Eine Einladung". eingängig und klar. [Link](#)

Cornelia Hammer:: "Im Körper zu Hause sein - Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden". Übungen zum Wohlfühlen. [Link](#)

Welt-Musiktips: zum Geniessen und Tanzen:

"Lucid". CD von Asa. leicht und schön. Bei itunes.

"How about / Be me" CD von Sinead O´Connor. kraftvoll. Bei itunes.

"Royal Dance" CD von Guem. Trommel pur zum Tanzen. Bei itunes