

Wecke Deine Wutkraft*

28.-30.04.2023 in Halle/Saale

Wie ist Deine Beziehung zu Deiner Wut? Darf sie da sein oder schiebst Du sie lieber weg? „Wecke Deine Wutkraft“ ist eine Einladung in Kontakt zu gehen mit Deiner Wut und sie als unterstützende Kraft zu erleben.

Nach dem Seminar wirst Du Dich belebt und zentriert fühlen. Du wirst lernen Deine Wut als Kraft zu nutzen und Klarheit für Deine nächsten Schritte haben.



Was erwartet Dich:

- Deine Wutkraft spüren
- In Kontakt kommen mit Deiner Lebendigkeit
- Selbstliebe und Selbstfürsorge
- Grenzen spüren und kommunizieren (üben)
- Körperlicher Einsatz (Wechselkleidung mitbringen)
- Benutzung von Stimme
- Felt Sense mit Deinem Erleben verbinden
- Freiraum schaffen und Gruppenfocusing

Keine Vorerfahrung nötig. Neugier, Bewegungslust und Offenheit mitbringen.

Zeiten: 28.04., 18-21 Uhr, 29.04., 10-13 und 15-18 Uhr, 30.04., 10-13 Uhr
Kosten: 160,00 €
Ort: Maybachstr. 1, 06112 Halle
Anmeldung: info@kraft-der-ruhe.de
Mehr: www.kraft-der-ruhe.de

Ich bringe eine bunte Mischung aus Focusing, Authentic Movement, 5-Rhythmen-Tanz, Achtsamkeit, verschiedenen Selbsterfahrungsformaten sowie Capoeira- und Kampfsport-Erfahrungen mit, die ich gerne in diesem Format mit euch teile.

Herzliche Grüße,
Blanca De Rojas

Focusing Beraterin/Ausbilderin (DFI) & Kinder-Capoeira Trainerin

*Aus der Reihe: Focusing in Bewegung / Body Check In



Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan

+49-178-1760338

Info@Kraft-der-Ruhe.de

www.Kraft-der-Ruhe.de