

Body Check In – Eine Körper-Forschungsreise 5.11.-17.12.2024 ONLINE

Die Tage werden kürzer und kälter, Zeit es Dir zu Hause gemütlich zu machen! „Body Check In“ ist die Einladung bei Dir anzukommen und wahrzunehmen, was in Dir lebendig ist. Dein Körper dient Dir dabei als Vehikel. Du darfst spielerisch neugierig Deinen Bewegungsimpulsen folgen und erkunden, was entstehen möchte. Mit einer festen Gruppe möchte ich einen regelmäßigen Raum eröffnen, um in verschiedenen Übungen diese Fragen zu erforschen:

- Wie kann Bewegung das Erleben im Moment verstärken?
- Wie können innere Prozesse durch das absichtslose Dabei-Sein und Bezeugen vertieft werden?
- Wie kann sich durch impulsive, ungeplante und spontan ausgedrückte Bewegungen unsere Lebendigkeit entfalten?



Zeiten: Immer Dienstags, 19-20 Uhr
Termine: 5.11., 12.11., 19.11.,
3.12., 10.12., 17.12.

Kosten: 90,00 € für die 6 Termine
Ort: Online, über Zoom
Anmeldung: info@kraft-der-ruhe.de
Mehr: www.kraft-der-ruhe.de

Was erwartet Dich:

- Mehr Lebendigkeit
- Verbundenheit mit Deiner inneren Mitte
- Da-Sein und Da-Sein-Lassen
- Kontakt zu Deiner Lebensfreude
- Eine feste geschlossene Gruppe
- Erforschen von Loslassen vs. Kontrolle
- & dabei gut für Dich selbst zu sorgen

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

Herzliche Grüße,
Blanca De Rojas

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



Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan

+49-178-1760338
Info@Kraft-der-Ruhe.de
www.Kraft-der-Ruhe.de

