

achtsam. bewusst. präsent.

in Ruhe und
in Bewegung

ab
Donnerstag,
3. Sept.
18h - 19h

NERVENSYSTEM
KENNENLERNEN UND
REGULIEREN
KÖRPER- UND
ATEMÜBUNGEN
ACHTSAMKEIT
MEDITATIONEN
BILDERREISEN

3.9. / 17.9. / 8.10. / 22.10.
12.11. / 26.11. / 10.12. / 17.12.26



offener Bewegungsraum
Stadtkaserne Frauenfeld



Was?

- 💡 Dein Nervensystem verstehen
- 💡 Sanfte Körperübungen in Ruhe und in Bewegung
- 💡 Atemübungen zur Regulation Nervensystem
- 💡 Kurzmeditationen und Bilderreisen
- 💡 Kraftvolle Tools für Minipausen und Entspannung in deinem Alltag

Methoden aus Somatic Experiencing, Polyvagal Theorie, Achtsamkeit, Mindful Self-Compassion (MSC) Selbstmitgefühl

Für wen?

Für alle, die neue Wege der Selbstregulation kennenlernen möchten, die ihre Körperwahrnehmung vertiefen möchten, die mehr innere Ruhe und Gelassenheit suchen, die bewusster mit Stress umgehen möchten, die sich selbst achtsamer begegnen möchten.

- Leitung: Denise Meier,
denisermeier-coaching.ch
- Anmeldung: per SMS bis Dienstag
Abend 079 416 95 095
- Kosten: Fr. 25.- / Std.
Fr. 154.- für 7 Std.
- Mehr Infos:
offenerbewegungsraum.ch

