

## Auf die Weisheit des Bauches hören

### Biodynamische Körpertherapie nach Gerda Boyesen

Unverarbeitete Gefühle oder lang anhaltende Stressphasen können den natürlichen, gesunden Fluss der Lebensenergie behindern und sich in Symptomen wie z.B. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Verspannungen ausdrücken.

An diesem Abend lernen Sie spezielle Möglichkeiten aus der Biodynamischen Körpertherapie kennen, wie das körperlich-seelische Gleichgewicht wieder erlangt werden kann. Welche Rolle dabei die Verdauung von Emotionen spielt (s.a. „Bauchgehirn“) wird anschaulich dargelegt.

**Termin: 17.09.2010 um 19:30 Uhr**  
**Kursgebühr: € 12.-**



Referentin: Angelika Rosina Popp,  
Dipl.Soz.-Päd. (FH), Fachtherapeutin  
für Psychotherapie

## Biodynamische Körperarbeit

### Die eigene Lebendigkeit wieder entdecken

In diesem Seminar werden wir verschiedene Möglichkeiten innerhalb der Biodynamischen Körpertherapie kennen lernen, das energetische Strömen in uns anzuregen. Ziel ist es, innerlich bei uns selbst anzukommen und die eigene Lebendigkeit und Lebensfreude wieder zu entdecken. Über Biodynamische Massage, Körperwahrnehmungsübungen, kreative Ausdrucksarbeit u. v. mehr werden wir unser Körpererleben vertiefen und emotionale Anspannung verdauen. Wir werden Kontakt zu den uns innewohnenden selbstheilenden Kräften aufnehmen und sie einladen, sich auszubreiten. Ein besonderes Augenmerk schenken wir dem heilsamen, wegweisendem Einfluss unseres „Bauchgehirns“.

**Termin: 03.10.2010 von 10:00 – 17:00 Uhr**  
**Kursgebühr: € 90.-**

## YOGA

Yoga ist eine jahrtausende alte Weisheitslehre, welche selbst dem heutigen westlichen Menschen in konkreter Weise Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltages geben kann. Es ist mehr als körperliche Bewegung. Die Auseinandersetzung mit der Philosophie des Yoga eröffnet neue Horizonte und fördert körperliche, geistige und emotionale Stabilität.

Die Übungen sind leicht auszuführen und werden den individuellen Gegebenheiten der Yoga-Übenden angepasst. Es wird in der Tradition des Yoga der Energie unterrichtet, welche eine Weiterentwicklung des klassischen Hatha-Yoga darstellt. Sie werden einen Tag der Achtsamkeit, der Freude und der Regeneration erleben.

**NEU**



Referentin: Doris Graf,  
Yogalehrerin BDY/EYU

**Termin: 07.03.2010 von 10:00 – 17:00 Uhr**  
**Kursgebühr: € 80.-**  
**Mitbringen: Matte, Kissen, evtl. leichte Decke und bequeme Kleidung**