



Workshop

Aus der Reihe Zeit zum Vertiefen

„Heute fange ich endlich an“

Wie oft haben wir uns diesen Satz wohl schon gesagt?

Diesen Workshop haben wir entwickelt, um den obigen Satz in die Tat umzusetzen. Dabei hilft uns gemeinsames Bewegen, Singen, Erinnern und Entspannen, um eine tägliche Übpraxis zu fördern, die uns hilft, geistig lebendig und wach bis ins Alter zu bleiben.

In 5 Abenden in loser Folge laden wir dazu ein, etwas für unsere **leibliche, seelische und geistige Gesundheit** zu tun und das in vertrauter Gemeinschaft.

Meditation und Entspannung helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und bewusst im Augenblick anzukommen. Mit **Heileurythmieübungen** suchen wir unsere eigenen Selbstheilungskräfte auf, üben Koordination und Beweglichkeit. Diese Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

Beim gemeinsamen **Singen** erleben wir Freude und Verbundenheit, **Märchen und Gedichte** führen uns in seelische Bilder und Erinnerungen und laden zum Austauschen und Erzählen ein. Wir freuen uns auf anregende, lebendige Abende, die jeden von uns unterstützen können in ein regelmäßiges eigenes Üben zu finden. Maria und Gudrun

Wann: Freitag, 4.12.2026 von 17-18:30 Uhr
Wo: Praxis für Eurythmietherapie, Lenastr. 16, 53332 Bornheim
Leitung: Maria und Gudrun
Anmeldung: mail@gudrunhaller.de
Beitrag: Spendenbasis, Richtsatz 15.-€

Eine Veranstaltung von Gesundheitskultur e.V.
www.gesundheitskultur.com