

Spiraldynamik® - ein Weg der Achtsamkeit für die Neue Zeit mit Renate Lauper

Die Perle



Inhalt

Der Alltag – unsere grösste Herausforderung und zugleich unsere grösste Chance!
In einer gewissen Abgeschiedenheit Übungen zu machen, ist wohltuend und erholsam.
Wir kommen zur Ruhe und geniessen die Eigenzeit. Doch dann ist da das «normale,
alltägliche Leben» und schon ist es aus mit der Ruhe – oder eben nicht.

Vertiefen wir an diesem Morgen das Thema «Körpergewahrsein als Perle für die Ruhe
im Alltag».

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Zentriertheit, Achtsamkeit und Präsenz
zunehmend bewusst im Alltag zu kultivieren möchten.

Leitung

Renate Lauper, Tanz- und Physiopädagogin, Expertin der Spiraldynamik®, Buchautorin.
Weiterbildungen in Meditationsleitung und Transpersonalem Coaching.
www.renatelauper.ch

Kursort

Circle – Raum für Tanz und Bewegung
Aarauerstrasse 28 - 5734 Reinach

Kurszeit

Sonntag 30. Oktober 2022 – 9.00 bis 12.00 Uhr

Voraussetzung

Kenntnisse der Spiraldynamik® aus Gruppenstunden, Einzelberatungen oder Therapie

Kosten

90.-

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Schreibzeug

Anmeldung

Circle – Raum für Tanz und Bewegung
Tiziana Weibel
079 712 51 10 oder info@spiraldynamik-circle.ch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.