

## Zur Ruhe kommen und sich tragen lassen

### Übungen aus der Feldenkrais-Methode und Austausch



Verlust, Trauer und Traumata sind Verletzungen nicht nur unserer Seele, sondern sie reichen tief in unseren Körper hinein.

Gefühle von Erstarrung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und einer Vielzahl von anhaltenden, teils wandernden Schmerzen, werden dort erfahren.

Dieses uns Belastende kann sich wandeln, wenn durch körperliche Wahrnehmung seelisches Empfinden angesprochen und in ihrer Veränderung erfahren wird.

Mit Hilfe von Bewegungsabläufen, in Verbindung mit

Atemerfahrungen, erforschen wir im Üben, wie Erstarrungen sich lösen, die Bewegungen freier werden und Schmerzen sich wandeln können.

**Termin:** 12.10.2024, 9.30 bis 13.30 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., St. Wolfgang- Platz 9, 81669 München

**Referentin:** Christina Schipprack-Weiland, Feldenkraislehrerin® seit 1987, Diplom-Studium Sozialpädagogik, betroffene Mutter

**Kosten:** 15 € Mitglieder / 25 € Nichtmitglieder

**Anmeldung:** bis **4.10.2024** bitte an Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V., Tel. 089 4808899-0, Fax 089 4808899-33, Mail: [info@ve-muenchen.de](mailto:info@ve-muenchen.de)

**Die Anmeldung ist nur gültig nach Eingang der Seminargebühr auf das Konto der HypoVereinsbank DE03 7002 0270 0040 6090 40**

---

**ANMELDUNG** Ich melde mich an für das Halbtagesseminar „Zur Ruhe kommen und sich tragen lassen“, am 12.10.2024

Name, Vorname

---

Telefon, E-Mail

---

Datum, Unterschrift

---