



spüren - fühlen - atmen

Ein Workshop zur Einführung in die körpereigene Spürigkeit

Viele Menschen behaupten von sich, sie könnten nichts spüren. Andere erleben sich umgekehrt: Sie würden sofort alles spüren. Dieser Workshop lädt ein, die körpereigene Spürigkeit **so wie sie ist** wahrzunehmen, bei sich selbst «sichtbar» zu machen und nach dem Workshop eigenständig trainieren zu können.

Die Teilnehmenden werden mittels ganz einfacher Übungen dazu angeleitet, die körpereigene Spürigkeit bei sich selbst zu finden.

- Was ist der Unterschied zwischen spürend und fühlend?
- Wie kann ich bei mir selber «spüren» und «fühlen» auseinanderhalten?
- Was passiert, wenn ich Spüren und Fühlen auseinanderhalten kann?
- Welche Rolle spielt dabei der Atem?

Wir arbeiten mit auserlesenen Kristallen!

Eine Meditation und eine kleine Dokumentation zum Workshop runden das Erlebnis ab.

Maximale Teilnehmerzahl: 4

Interessiert?

Datum & Zeit:

Freitag, 22. April 2022; 14.00 - 17.30 Uhr

Ort:

CARDUN AG **Spiralrhetorik™**, Obergasse 34, 8400 Winterthur

Kosten:

CHF 90.- inkl. MwSt, kleine Dokumentation und Pausenverpflegung

Anmeldung:

info@cardun.ch oder Tel 052 232 24 42; Tel/SMS 079 331 07 24

Leitung:

Heiner Dübi

AGB:

Es gelten die allgemeinen [AGB](#) der CARDUN AG

Sollten Sie interessiert, aber an diesem Datum verhindert sein, so ist es möglich, einen weiteren Workshoptermin mit Ihnen auszumachen. Die Einladungen zum Workshop werden regelmässig ausgeschrieben. Rufen Sie uns an.