

# impuls<sup>2</sup> - die workshops

## **ACHTSAMKEIT – DIE FÄHIGKEIT BEWUSST ZU LEBEN – Teil I (Teil II; Teil III )**

Achtsam zu sein bedeutet, den jeweiligen Moment bewusst und nicht urteilend wahrzunehmen mit allem, was er beinhaltet. Das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als einer Reihe von Augenblicken besteht. In der Praxis des Achtsamkeitstrainings lernen wir:



- an Präsenz und Klarheit gewinnen
- Gelassenheit in allen Lebenslagen entwickeln
- Innere Kraftquellen entdecken
- Den Augenblick intensiver genießen
- Bewusster denken, fühlen und reagieren
- Sich selbst und andere besser verstehen
- Kommunikation und Beziehungen vertiefen
- Dein Herz für Dich und andere öffnen
- Annehmen und Loslassen lernen
- Deine Gesundheit ganzheitlich unterstützen
- Innere Freiheit und Frieden finden

ANNE-MIREILLE GIERMANN

Dipl. Physiotherapeutin - psychosomatische Stressbewältigungstherapie \*  
Gesundheitssport - Buchautorin

2 Termine stehen 2021 für Teil I zur Verfügung:

03.10.2021                      21.11.2021

Sonntags, 09:30 - 13:00 Uhr - 3.5 Stunden inkl. Pause  
Kosten CHF 85.00 pro Termin



impuls – tanz + bewegung  
Hauptstrasse 159  
8272 Ermatingen

Telefon +41 71 667 05 65  
Whatsapp +41 79 786 53 18

impuls@tanz-bewegung.ch  
tanz-bewegung.ch

Buche jetzt  
deinen  
workshop



dance  
to your  
own  
rhythm