

Unsicherheiten und Brüche : Emotion trifft Bewegung

(Neu-)Gestaltung des Alltags. Bewährtes, Überholtes, Neues.

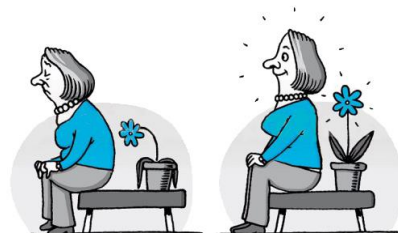
Einschränkungen bestimmen jetzt schon länger unseren Alltag. Beruflich wie privat hat sich vieles verändert. Homeoffice, gewollte und ungewollte Nähe und Distanz, Maskenpflicht, Unsicherheiten und Befürchtungen beschäftigen. Ein Wechselbad der Gefühle und des körperlichen Durcheinanders.

Ein „So-wie-davor“ lässt auf sich warten.

Begeben Sie sich mit uns auf den Weg und entdecken Sie Ihre Vitalität im Alltag wieder!

Gemeinsam forschen wir an den individuellen Auswirkungen der Krisenzeit: Unsicherheiten, Brüche und deren Wechselwirkung zwischen gefühlvollen Anteilen und Körper.

Wir unterstützen Sie, Ihren Körper als Ressource und Signalgeber für Ihre Gefühlslage zu erkennen und die Hinweise deutlicher zu verstehen. Ihre Emotionen sind die Basis für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit.



Zielgruppe

Menschen die sich mit sich selbst und ihrem Umgang mit der aktuellen Situation auseinandersetzen möchten.

Termin

Workshopreihe bestehend aus 4 Terminen

Gruppe A: 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.2020 jeweils 17:00 bis 19:30

Gruppe B: 03.08., 10.08., 17.08., 24.08.2020 jeweils 13:00 bis 15:30

für 6 bis 8

TeilnehmerInnen

Ort

Gartengasse 19, 1050 Wien

(großer, gut belüfteter Raum mit ausreichend Platz zum Ausprobieren und Abstand halten)

Schutzvisiere sind vorhanden

Kosten

je Termin € 60,--

Trainerinnen

Magdalena Glück, MSc und Mag^a. Brigitte Ludwig

Anmeldungen bitte schriftlich an

Mag^a. Brigitte Ludwig, pgoberatung@brigitteludwig.at, 0664/ 263 06 42

Anmeldeschluss Gruppe A: 22.06.2020 / Gruppe B: 20.07.2020