



Zeit für mich

Kenne ich meine **Bedürfnisse**, Sehnsüchte und Wünsche?

Ich nehme mir **Zeit für mich** und möchte mir darüber klar werden, was alles in meinem Leben gut ist so wie es ist, und dadurch in mir mehr Leichtigkeit spüren.

Mich interessieren Gedanken zu Themen wie **Selbstliebe**, Vertrauen, Eigenverantwortung usw., die Denkanstöße für mein eigenes Leben sein können.

Ich bin auf der **Suche nach Antworten** in Bezug auf meine Kinder, in zwischenmenschlichen Belangen, oder es liegt mir etwas Anderes auf der Seele.

Meine **Atmung** ist oft angespannt – wie kann ich wieder tief und frei atmen?

Wann habe ich das letzte Mal etwas bewusst und **genussvoll** geschmeckt, gerochen, betastet, angesehen oder gehört?

Ich möchte mich bis in die tiefsten Fasern meines Körpers **entspannen** und mich leicht und frei fühlen.

Einfache Bewegungen zu einer schönen **Musik** würden mir Freude machen.

Ich möchte mit anderen Menschen eine **gemütliche** und entspannte Zeit genießen.

Wenn dich eines dieser Themen anspricht, dann bist du genau richtig.

Wann: Dienstag von 9:00 – 10:30

Wo: im Martinshaus im 1. Stock, am Dorfplatz 3 in Meggenhofen

Mitzubringen: Trinkflasche und ev. Jause, Unterlage und Decke, Polster, bequeme Kleidung und bei Bedarf dicke Socken

Leitung: Lydia Schmidt – Ich arbeite als Familienmentorin und mache Craniosacral und Energiecoaching (www.craniosacral-lydia.at), 0680 / 215 16 80