

WORKSHOP



SOMATISCHE ATEMARBEIT & EMBODIMENT

Sa., 22.11.2025
10:30 - 15:30 Uhr

59 Euro
inkl. Workbook und
Mittagssnack

Praxis federleicht
Marktplatz 22
64625 Bensheim



Anmelden bei Tatjana: 0176 63199538 oder
Email an: federleicht-bensheim@gmx.de





Wenn wir uns nicht sicher mit unseren Emotionen fühlen, neigen wir dazu, diese wegzudrücken. Wir suchen Ablenkung in emotionalem Essen, leiden unter Ängsten, Zweifeln, Unklarheit, Schlafstörungen und ungesunden Gewohnheiten. Unser Nervensystem befindet sich in einem Stress-Kreislauf, den wir durch herkömmliche Entspannungstechniken nur schwer durchbrechen können, da die Verbindung zu den Emotionen nicht hergestellt wird. Integrative Atemarbeit und somatische Übungen beruhigen das Nervensystem und versetzen uns in einen Zustand, in dem Veränderung geschehen kann.

Dieser Workshop ist für dich geeignet, wenn:

- du die Bereitschaft mitbringst, dich einzulassen,
- du tiefgreifende Erfahrungen machen möchtest, die Blockaden auflösen, die Veränderung noch verhindern,
- du eine tiefe Verbindung zu deinem Inneren herstellen möchtest, die dich aus Angst und Zweifeln in Klarheit und Selbstwirksamkeit führen,
- du den Impuls spürst, endlich in die dich zu investieren, statt dich im Kreis zu drehen und die Lösung außerhalb von dir zu suchen.