



Tagesseminare auf dem Dachsberghof • Reichelsheim im Odenwald

» Zeit für mich «

Herz- und Bewegungs- meditation

**Auftanken durch die nährnde Kraft
des Herzens und der Natur**

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen und der Entwicklung von Wohlwollen, Vertrauen, Gleichmut, Dankbarkeit, Mitgefühl und Freude spüren wir die Verbundenheit zu unserem tiefsten Selbst und mit allen Lebewesen.

Kursleitung:

Simone Obenhack lässt in ihrer Arbeitsweise verschiedene Elemente und Prinzipien aus ihrer jahrzehntelangen Praxis in Meditation, Körper- u. Bewegungstherapie, Body-Mind Centering®, Qigong, Tanz und Somatic Experiencing einfließen.

Tagesseminare:

- 1. Termin: **Samstag, 6. April 2019**
- 2. Termin: **Samstag, 31. August 2019**
- Zeit: **10:00 – 19:00 Uhr**

Kosten:

€ 110,- (pro Termin) max. 10 TeilnehmerInnen.

Info/Anmeldung:

info@simoneobenhack.de
Mobil: 0176-513 52 357
www.simoneobenhack.de

Ausdrucksmalen

**Innere Reise zu mir selbst mit
der Kraft leuchtender Farben**

„Die Bilder, die wir malen, sind der sichtbare Ausdruck unseres inneren, emotionalen Lebens. Ausdrucksmalen ist der Prozess, diese Bilder zu finden und ihnen eine sichtbare Form zu geben.“
Laurence Fotheringham

Kursleitung:

Manuela Meyer-Schwenk ist eine erfahrene Malbegleiterin mit eigenen Ateliers in Ober-Ramstadt und Mühlthal. Sie ist Malerin und Bildhauerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Practitioner für Somatic Experiencing.

Tagesseminare:

- 1. Termin: **Samstag, 4. Mai 2019**
- 2. Termin: **Samstag, 14. September 2019**
- Zeit: **10:00 – 18:00 Uhr**

Kosten:

€ 90,- plus 10,- Material (pro Termin)
max. 6 TeilnehmerInnen

Info/Anmeldung:

manuela.schwenk@web.de
www.netzwerk-ausdrucksmalen.de