



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.

**Tagesseminar:**

Termin: **Samstag, 5. September 2020**  
Zeit: **10:00 – 19:00 Uhr**

**Seminarkosten:**

110,- € / max. 5-6 TeilnehmerInnen  
(mit begrenzter Anzahl wg. Corona-Abstand)

**Info/Anmeldung:**

**info@simoneobenhack.de**  
**Mobil: 0176-513 52 357**  
**[www.simoneobenhack.de](http://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.

**Tagesseminar:**

Termin: **Samstag, 12. September 2020**  
Zeit: **10:00 – 18:00 Uhr**

**Seminarkosten:**

90,- € plus 10,- € Material  
max. 5-6 TeilnehmerInnen  
(mit begrenzter Anzahl wg. Corona-Abstand)

**Info/Anmeldung:**

**manuela.schwenk@web.de**  
**[www.netzwerk-ausdrucksmalen.de](http://www.netzwerk-ausdrucksmalen.de)**