

Raum und Zeit für mich



4 Abende in Stille, Präsenz und Offenheit

An vier Abenden schaffen wir einen achtsamen Raum, in dem du ganz bei dir ankommen kannst.

Wir nehmen uns Zeit für **Stille, bewusstes Wahrnehmen und Austausch**. Eine kleine Trommelreise unterstützt dich dabei, nach innen zu lauschen und deine eigenen Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen.

Das Erzählen im Kreis gibt Raum für das, was dich gerade bewegt, frei von Erwartungen und Leistungsdruck. Wir hören einander zu, teilen Gedanken und Erfahrungen und entdecken dabei neue Perspektiven.

Die Gruppe ist bewusst klein gehalten, damit ein persönlicher und vertrauensvoller Raum entstehen kann.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Offenheit, Neugier und die Bereitschaft, dir selbst Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Kursort: Sarnen

Datum /Zeit: 19 Uhr bis 21Uhr

Daten und Ort werden baldmöglichst aufgeschaltet

Leitung: Gabriela Müller

Paar- und Familientherapeutin systemis, Mediatorin,
Ausbildung und langjährige Erfahrung in Körperarbeit,
schamanischen Heilmethoden, Trance- und Ritualarbeit

Praxis: Dorfplatz 3, 6060 Sarnen, Tel. 079 731 96 07

E-mail: kontakt@gabriela-mueller.ch

Fragen: Ich gebe gerne Auskunft, melden Sie sich bei Interesse, für weitere Auskunft und Fragen.