

Derzeit sind keine Kurse in Planung. Bitte setzen Sie sich bei Interesse an nachgenannten Kursen mit mir in Verbindung.

TaoTantra mit Herz und Sinnen für Frauen - Abende

In der Lotosmeditation werden wir unserer Brüste und unseres Schoßraums gewahr, was unsere Empfindsamkeit stärkt und erweitert. Wir lernen unsere Beckenbodenmuskeln kennen, sowie spannen und entspannen. Autoerotische Gefühle und tiefe Liebe können sich dadurch im ganzen Körper ausbreiten. Die Liebe zu uns selbst öffnet unser Herz für die Welt! Dies schenkt uns Freude am eigenen Körper, am eigenen Sein und stärkt unser Selbstbewusstsein als Frau!

Erholsamer Schlaf - Vortrag und Kurs

Was können wir selbst ganz konkret tun, wenn Schlafen schwierig ist? Welche Möglichkeiten haben wir, um unseren Schlaf zu verbessern und körperlich wie innerlich wieder zur Ruhe zu kommen? Mit Antworten aus Medizin und Psychologie und einem ausgiebigen "Handwerks"teil, Achtsamkeitsübungen inklusive, die erwiesenermaßen eine große Wirkung auf unsere Fähigkeit zur Selbstberuhigung haben. Dieser Kurs möchte Sie in dieser schwierigen Zeit unterstützen.

Den Atem vertiefen - Ein Weg zur Entspannung

Was bewegt sich, wenn ich atme? Atme ich leicht und frei, fühle ich mich beengt und angespannt oder...? Ist es heute so und morgen anders? Wir üben uns darin, die Atembewegung in unserem ganzen Körper wahrzunehmen. Inneres Qigong und andere Körperachtsamkeitsübungen helfen uns dabei und lassen den Atem leichter fließen. Bitte bequem kleiden und Decke bereit legen.

Krankheiten ohne medizinische Diagnose - Vortrag und Achtsamkeitsübungen

Es gibt viele funktionelle körperliche Störungen, die schweres Leiden verursachen und deren Ursache organisch nicht feststellbar ist. Die Betroffenen fühlen sich oft von der Medizin allein gelassen und hilflos. Im Vortrag werden verschiedene Erklärungsmodelle sowie eine Palette hilfreicher Verfahren aus Psychologie und Achtsamkeitsmeditation vorgestellt und in kleinen Ansätzen ausprobiert.