

Gestalt Body Process & Meditation



Vitalität Balance Einklang

Kraft und Ruhe im Alltag

Oft beachtet man den Körper erst dann, wenn er erschöpft, abgearbeitet oder krank ist. Beruf, Stress und Hektik verbrauchen Energie. Alles zieht uns nach außen, während unser Geist versucht, viele Dinge auf einmal zu bewältigen. Daraus entsteht über kurz oder lang das Bedürfnis, neue Energie zu tanken oder die Sehnsucht, das innere Gleichgewicht zu finden.

Gestalt Body Process_Vitalität und Balance

Gestalt Body Process ist ein moderner westlicher Ansatz zu lebendiger Gesundheit, pulsierender Vitalität und körperlich-seelischer Balance. Effektive Bewegungssequenzen wechseln sich ab mit vitalisierenden, mobilisierenden oder harmonisierenden Einheiten. Dadurch wird die Beweglichkeit sowie Erlebnisfähigkeit des Körpers gesteigert, die Selbstwahrnehmung belebt, der Körper mit Achtsamkeit von innen heraus gestärkt.

Von der Spannung in die Entspannung

Manche Übungen betonen den Bodenkontakt, die Erdung, andere sind vitalisierende Vibrationsstellungen, wieder andere dienen dazu, Stress abzubauen, chronische Verspannungen zu lockern oder einzelne Körperbereiche zu beleben.



Meditation _Brücken nach innen



Je mehr wir in unserer hektischen Zeit durch die Umstände des Lebens gefordert sind, umso mehr brauchen wir Distanz und Räume, wo wir zu innerer Ruhe, zur Mitte finden. Meditation: Innehalten. Zu Sich kommen. Zum Pol der Ruhe werden inmitten des Alltagsstrubels ...

Einklang finden

Gestalt Body Process (GBP) ist ein einfacher Weg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude. GBP erhöht das Körperbewusstsein, fördert seine Lebendigkeit, verbessert die Haltung, vertieft den Atem.

Gestalt Body Prozess: beruhigend und harmonisierend, kräftigend und belebend, stimulierend und entspannend zugleich.

Jona Gestaltkreationen_Mag. Georg Pernter
Beratung_Seminare_Feng Shui

Gestalt Body Process & Meditation

Do, 19.45 - 21.15 Uhr;
Beginn: Do, 29. 10. 2009;
Preis: 150 €, 10 Einheiten

Freiraum, Claudia-de-Medici-Str. 1a, Bozen
349 059 68 19_ georg.pernter@tin.it
www.spiritualitaet-als-lebenskunst.de