

SA, 1.3.25

16-19 UHR

women4women

Dinghoferstraße 38

4020 Linz

ENERGIEAUSGLEICH:

€55,- BIS €65,-



„Mit Gefühl“ WORKSHOP

mit Christina Pichler & Sabine Köglberger

- **Selbstfürsorge** • **Emotionsregulation** • **Intuition du selbst**

Gefühle wollen gefühlt werden. Es gibt eine Kraft hinter jedem Gefühl. Ein Geschenk. Lerne, Gefühle Raum zu geben, sie nicht zu bewerten, sondern gut mit ihnen umzugehen und dabei deinem Bauchgefühl zu vertrauen.

- SENSIBILISIERENDE WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN
- ATEMTECHNIKEN
- INTUITIVES BEWEGEN
- GRUPPENSPIELE
- ENERGIEARBEIT & MEDITATION

CHRISTINA:

christina@oasepfauenblau.at
0699 13916493

Yogalehrerin, Atemtherapeutin,
Achtsamkeitstrainerin

„WIR MÖCHTEN RAUM FÜR JENE SCHAFFEN,
DIE NOCH MEHR AUS IHREM HERZEN LEBEN WOLLEN UND
SICH MEHR FEINGEFÜHL IM MITEINANDER WÜNSCHEN.“

Zeit und Raum ...

.. um der inneren Stimme zu lauschen und dein Herz sprechen zu lassen.

... um inneren Impulsen vertrauen und folgen zu lernen.

... um sich über erlebten Gefühlsreichtum auszutauschen.

... um Ideen zur Emotionsregulation zu teilen.

ANMELDUNG & INFOS:

SABINE:

hello@koerperspieltheater.at
0650 2769731

Schauspielerin, Clown,
Trainingstherapeutin



SABINE KÖGLBERGER
Körperspieltheater