

Was ist Bioenergetik?

Bioenergetik bedeutet Lebensenergie

Mit einfachen Übungen den Muskelpanzer auflockern und alte, festsitzende körperliche Spannungsmuster lösen. Wir gewinnen dadurch mehr Zugang zu unseren Gefühlen, spüren unseren Körper wieder mehr und unsere Lebensenergie darf freier fließen.



Durch Atem, Stimme und Körper befähigen wir uns, unsere Gefühle achtsamer wahrzunehmen, zu verstehen und sie auch auszudrücken. Wir lernen uns tiefer körperlich und emotional wahrzunehmen und verbessern so unseren Selbst-Kontakt und auch den Kontakt mit anderen Menschen.

Durch Kontakt und Erfahrungsaustausch in der Gruppe im Anschluss an die Übungen wird dieser Prozess hilfreich unterstützt.

Für wen: Frauen und Männer (18-99 Jahre)

Weitere Info: Bioenergetik Mainz

0176-56928588

bioenergetik-mainz@gmx.de

www.bioenergetik-mainz.de