



**Einladung zum Workshop
Was bewegt mich,
wofür bewege ich mich?**

18. März 2025 von 18 – 21 Uhr

Was, wenn Bewegung mehr ist als nur körperliche Aktivität?

Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, was dich wirklich bewegt – innerlich wie äußerlich? Bewegung ist so viel mehr als nur ein körperlicher Prozess. Sie ist Ausdruck deines inneren Lebens, deiner Gedanken, Gefühle und Energie.

Wir laden dich herzlich ein, Bewegung aus einer neuen, ganzheitlichen Perspektive zu erfahren. In einem geschützten Raum kannst du achtsam erkunden, wie Bewegung ein Schlüssel für mehr Regeneration, Wohlbefinden und innere Gelassenheit sein kann. Egal, wo du stehst – du bist willkommen, genau so, wie du bist.

Was erwartet dich?

Bewegung als Schlüssel für innere Balance und Lebensenergie

Erlebe, wie Bewegung dich dabei unterstützt, dich selbst besser zu spüren: Was fühlt sich für dich stimmig an? Wo gibt es Widerstände oder Unwohlsein?

Verbindung zwischen innerer Haltung und äußerer Bewegung

Erfahre, wie deine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen sich in deinen Bewegungen widerspiegeln.

Achtsame Selbsterfahrungsübungen in Zweiergruppen

In wertschätzendem Austausch kannst du deine Erfahrungen vertiefen und neue Impulse mitnehmen.

Warum Bewegung aus bindungsenergetischer Sicht besonders ist

Bewegung ist nicht nur körperliche Aktivität – sie ist eine lebendige Verbindung zwischen deinem Inneren und Äußeren. Sie schafft Nähe: zu dir selbst, zu deinen Emotionen, zu anderen Menschen und zu der Energie, die dich trägt.

Indem du Bewegung bewusst erlebst und gestaltest, kannst du nicht nur deine körperliche Gesundheit stärken, sondern auch mehr seelische Balance und innere Leichtigkeit finden.

Details zum Workshop

Kosten: 52 Euro

Anmeldung: Bis 16. März 2025 an:

info@zufrieden-heit.de oder kontakt@grafe-authentic.de

Veranstaltungsort:

Maienweg 3, 89071 Ulm – Physiopraxis Susanne Walz

Wir freuen uns auf dich!

Lass dich bewegen – auf allen Ebenen deines Seins.