

## „Körper erleben - Körper bewegen“

**Ein Intensivwochenende für Frauen, mit dem Ziel einmal wieder in unserem tieferen Sein anzukommen.**

<b>Termine:</b>	<b>28.10.2011 – 30.10.2011</b>	<b>Einstiegswochenende</b>
	<b>16.12.2011 – 18.12.2011</b>	<b>Jahresgruppe 2010</b>
	<b>22.06.2012 – 24.06.2012</b>	<b>Jahresgruppe 2010</b>
	<b>28.06.2012 – 30.06.2012</b>	<b>Einstiegswochenende</b>

**Die Quelle vieler Antworten liegt in unserem Körper. Um dort wieder Zugang zu bekommen, brauche wir einen Rahmen, der abgeschirmt von unserem Alltag ist und Raum gibt uns in unser Da-Sein hinein zu entspannen. Eigentlich ist dies ganz einfach, doch im Alltag für viele unmöglich. Zu sehr zerren Aufgaben, Erwartungen aus Familie und Berufswelt an uns, so dass wir uns oft leer, unzufrieden und kraftlos fühlen.**

**Mit Übungen aus dem Yoga, mit Massage, Tanz, Partnerübungen und in dem wir Zeit haben zum gemeinsamen Sein in Spaziergängen, in Begegnungen, beim Essen, ... werden wir die Möglichkeit haben mit unserem Körper wieder in Kontakt zu kommen und wahrzunehmen, welche Themen uns wirklich im Innern beschäftigen.**

**Wir nutzen unsere Selbstheilungskräfte, die in jedem Körper (oft verborgen) liegen, um zu lösenden Antworten zu finden, zu notwendigen ersten Schritten die uns den Weg weisen zu mehr Freude und Fülle im Leben.**

### **Leitung:**

Anke Richardon, geb.1967, Mutter von zwei Kindern, staatl. anerk. Masseurin, , seit 20 Jahren tätig als Yogalehrerin, Craniosacraltherapeutin, Coachingausbildung, systemische Beratung, Tanztherapiefortbildungen, seit 2003 in eigener Praxis tätig, Einzel- und Paararbeit, Grundlagen meiner Arbeit bilden Elemente aus der körperorientierten Therapie. Seit 2007 arbeitet mit Gruppen: Frauenwochenenden, Jahresgruppen, regelmäßige Tanzabende und Tagesseminare

<b>Ort:</b>	Kieselhof, Seminarhaus Karla Haug, Kieselhof 6, 71540 Murrhardt, Fon: 07192/3427
<b>Beginn:</b>	Freitag ab 19.00 Uhr mit dem Abendessen
<b>Ende:</b>	Sonntag nach dem Mittagessen, ca. 14.00 Uhr
<b>Seminargebühr:</b>	150 €
<b>Verpflegung, Raummiete:</b>	50 € fürs Wochenende (zwei Frühstück, zwei Mittagessen, zwei Abendessen)
<b>Raummiete:</b>	20 € pro Wochenende(nicht bei Übernachtung)

Übernachtungsmöglichkeiten in Mehrbettzimmern 23 € pro Nacht. Einzelzimmer sind auf Anfrage auch möglich.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Kissen (wenn vorhanden Meditationskissen oder Hocker), Massageöl, Yogamatte / Fell oder Woldecke für Übungen am Boden, Woldecke zum Zudecken

**Infos:** Anke Richardon, Körperarbeit (Tel.:07192/279025, [anke@richardon-koerperarbeit.de](mailto:anke@richardon-koerperarbeit.de))