

ANKER

imaginative Traumreisen

Wozu dient das Verfahren?

Es geht um das Aufspüren von innerer Kraft und der Schaffung eines sicheren Ortes.

Wie geht das?

Sie lauschen 15-30 min einer fiktiv erzählten Geschichte und erschaffen positive Sinneseindrücke in ihrer Fantasie. Die imaginative Reise ins Innere findet im Liegen statt, wodurch die Muskelfunktion herabgesetzt wird und zusätzlich ein Zustand von seelisch-körperlicher Entspannung eintreten kann.

Im Anschluss: Gespräch oder ausdruckszentriertes Malen/ Gestalten zur Auswertung in der Gruppe

Bitte mit **Voranmeldung** ! TeilnehmerInnenbeschränkung auf 5 Personen

Zur Anmeldung melden Sie sich bitte telefonisch bei Kim Beuel unter der 01608216593 !

Zeit: Dienstag 12:00 - 13:00

Ort: Raum meer sehen - Reeseberg

ab dem 07.11.

- geleitet wird die Gruppe von Frau Beuel -