

## WELL BEING WORKSHOP



Sich und anderen Wohlbefinden wünschen...

Interesse daran spüren, Zusammenhänge zu erforschen und lebendige Verbundenheit zu entfachen...

Utopien und Visionen für gesunde Zukünfte im Herzen tragen....

Montag, 22. Juli | 26. August | 23. September | 19 bis 21 Uhr

„Vertrauen, Tee und wenig Worte“

Leben ist Beziehung.

Wie legen wir gesunde, blühende Beziehungsfelder an?

Welche Kompetenzen helfen uns dabei?

Ich lade Dich und Euch zu wertvollen, prickelnden Erfahrungen ein.

Einige ausgewählte Körperübungen sind verwoben mit mentalen Impulsen, die Deine imaginativen Kräfte und Deine Intuition ansprechen.

Etwas Theorie, viel Praxis und Austausch, lassen Perspektiven auftauchen, die für achtsamkeitsbasierte Veränderungsprozesse hilfreich und erforderlich sind.

Deine Teilnahme:

Mit Deiner Anmeldung bekommst Du den Zoom Link für unseren virtuellen Raum von mir.

Dein Geld Beitrag:

Entscheide selbst, was für Dich möglich ist. Orientierung: 15 bis 40€

Die Bankverbindung von forum8:

IBAN DE64 545 500 10 0000 877092 / SPK Vorderpfalz / Eva Keller

*Ganzheitliche Yogalehre  
WELL BEING Coaching für Organisationen, Teams, Paare und Einzelpersonen  
Workshop Impulse für Beziehungsbildung und Zukunftsgestaltung  
Freie Zeremonien, Trauerreden*

## Zur Einstimmung ...

### Mini Übung „Kontakt zu mir selbst“

- Angenehme Haltung, den Atem weit werden lassen.
- Da ist der Körper. Mein Körper.
- Da sind Emotionen. Beobachten.
- Da sind Gedanken. Diesen zuschauen.
- Da sind die Quellen meiner inneren Kreativität. Spüren.
- Da ist meine Herzenswärme. Fühlen.
- Hier bin ich jetzt. Alles von mir ist willkommen.
- Danke.

### Leitfrage 1

- Was verbinde ich eigentlich alles mit Vertrauen?

### Leitfrage 2

- Wie fühle ich Beziehungen in mir? Was denke ich darüber?

### Reflexion

- Beobachte Dich immer wieder mal bei Deiner Art des Zuhörens.

### Mini Übung für den „Kontakt mit der Welt“

- Verschenke herzliche Lächeln, auch ganz und gar Unbekannten ....  
Beobachte.

