

Sabine Jäger – Programm 2020

Heilpraktikerin
Heeper Str. 276, 33607 Bielefeld
www.sabinejaeger.net

Anmeldung / Info: 0521-390257
info@sabinejaeger.net



Atem und Körperbewusstsein

Eine Abendgruppe für Frauen, die sich Aufmerksamkeit schenken, bewusst und staunend spüren und erleben wollen. Der Atem ermöglicht einen leichten Zugang zum Körper, zu den Gefühlen und kann Blockierungen lösen. Lebenssituationen klären sich, das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Die eigene Mitte (wieder)finden und Kraft für den Alltag schöpfen.

Eine intensive Zeit mit Tanz, Gespräch, Energiearbeit, Körper-Übungen, ruhige und dynamische Atem-Übungen und Entspannung.

30.01. – 02.04.2020 * 9 x Do 20.00 – 22.15 Uhr

23.04. – 25.06.2020 * 8 x Do 20.00 – 22.15 Uhr

01.10. – 03.12.2020 * 10 x Do 20.00 – 22.15 Uhr



Kosten: pro Abend 15,00 EUR (bitte rechtzeitig anmelden, nur als Kurs buchbar)

Aufatmen - Auftanken

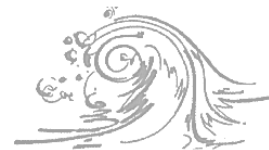
Ein Tag zum Aufatmen - Durchatmen - Auftanken - Neuen Schwung gewinnen
Ein Tag - mal wieder die Energie in Fluss bringen - Freiraum erleben

Der Atem verbindet Körper, Geist und Seele. Er bewegt und heilt zugleich.
Mit dynamischen Atem- und Körperübungen, Energiearbeit, Stimme, Gespräch,
Tanz und Entspannung. Sich einen besonderen Tag gönnen

Samstag, 21.03.2020, 10.00-18.30 Uhr

Samstag, 14.11.2020, 10.00-18.30 Uhr

Kosten: jeweils 80,- EUR (bitte rechtzeitig anmelden)



Sabine Jäger (Einzelsitzungen und Gruppen)
Heilpraktikerin seit 1983 mit den Schwerpunkten:

Atemtherapie, Bachblüten, körperorientierte Psychotherapie, Fastenbegleitung, Fußreflexzonen- u. Tiefenmassage, Wirbelsäulentherapie.
In meiner Arbeit hat der Atem eine zentrale Bedeutung, um die Körperenergie wieder in Fluss zu bringen, in tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen und die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

In einer Zeit mit vielen Herausforderungen (persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen wie z.B. der Klimawandel) werden Sorgen oder Ängste sowie Unsicherheiten über den eigenen Lebensstil ausgelöst. Hier hilft, sich bewusst Zeit einzuräumen, zur Ruhe zu kommen, die eigene Mitte zu finden. In der Begegnung mit sich selbst und mit Anderen Impulse und Ideen bekommen, um ein entspanntes und kraftvolles Leben zu gestalten – auf der Welle zu reiten.