



Artwork: „The Neverending Dreamer“ (2013), Cameron Grey.

Wir alle sind sowohl Körper als auch Geist, untrennbar miteinander verwoben. Ein intelligentes Netzwerk aus Vergangenheit, „Gegenwart“ und Zukunft, welches aus einer kontinuierlichen Interaktion mit seiner Umwelt ein Selbst schöpft.

Doch wie bewusst sind wir unserem Körper und somit uns selbst gegenüber? Wie harmonisch sind Fluss und Wirken unseres Geistes innerhalb unserer Zellen? Wir alle wissen, was richtig und gut für uns ist, doch warum scheint es so schwierig, die eigenen Verhaltensmuster umzuprogrammieren und zu ändern?

Innerhalb dieses Wochenendes möchte ich mit euch auf eine Reise der Selbst- und Fremdwahrnehmung gehen. Wir werden Körper und Geist erforschen, unser Wahrnehmungsspektrum und unser Bewusstsein experimentell weiten und spielerisch hinter unsere kollektiven Muster blicken, um das verborgene Potenzial dahinter für eine individuelle und konstruktive Entwicklung zu nutzen.

Was erwartet dich an diesem Wochenende:

- Ein Kreis von inspirierenden Menschen!
- Angewandetes Wissen aus östlichen & westlichen Traditionen: Medizin, Psychologie, Hypnose, Physiognomie und Wissenschaft.
- Körper- und Wahrnehmungsübungen aus Tanz, Yoga, Meditation & Shiatsu.
- Viele hilfreiche Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortlichkeit, welche du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.
- Salutogenetische d.h., konstruktive & lösungsbasierte Kommunikation in einem geschützten Ambiente zur spielerischen Erforschung mit gemeinsamem und individuellem Erkenntnisgewinn.

Der Workshop findet am **29.09.2018** (von 10:00–17:00Uhr) und am **30.09.2018** (von 10:00–15:00Uhr) in den Räumlichkeiten des Yogazentrums *Rainbow Spirit*, Neuer Weg 22/23, 06484 Quedlinburg, statt.



Der energetische Ausgleich für das Wochenende beträgt **130 Euro** pro Person.

Anmeldung und Information bitte via E-Mail oder Telefon an:

Maria Werner (Heilpraktikerin für östliche Medizin, Yogalehrerin, Coach für potenzielle Entfaltung und Betreuer von Dunkel-Retreats)
 Mail: einfachbewusstsein@posteo.de
 Telefon: 0049 160 848 3275