

www.moveabout.de
Roland V. Karrasch,
Diplom Psychologe, M.A.

Praxis-Seminare 2024 Selbsterfahrung für Wandlungs-und Erkenntnisimpulse

Die Birke - Symbol der Erneuerung, des wiedererwachenden Lebens und des erfrischenden Beginns.

»Gelassenheit erfahren-Stressbewältigung. Mit Tiefenentspannung, und meditativer Einkehr den inneren Antrieber identifizieren und entschärfen.
Leitung: Roland V. Karrasch, Kosten 120,00€
Termine für die einzeln buchbaren Tage:
Februar 2024: Sa. 10.02.2024~10.00-17.30 Uhr.
September 2024: Sa.,14.09.2024~10.00-17.30 Uhr.

»Emotionen verstehen-Gefühle integrieren. Wieder einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen, ist ein ermutigender und auch Selbstfindungsprozess. Unter Einbezug von Körperarbeit, Bewegung, und dem klärenden Gespräch wird ein vitalisierender Schwung angestoßen.
Leitung: Roland V. Karrasch, Kosten: 120,00€
März 2024-Sa. 09.03.2024~10.00- 17.30Uhr
Dezember 2024-Sa. 14.12.2024~10.00- 17.30Uhr

»Selbstreflexion in Bewegung. Wir bringen einen ‚Energie anstoßenden Selbsterfahrungsprozess‘ auf den Weg, mit dem die Lebensthemen eine erfrischende Inspiration erhalten werden. Innere und äußere Bewegung sowie meditative Stille und Ruhe lassen einen Motivations-Schwung entstehen. Bewegung mit bodenständiger Leichtigkeit und Entscheidungsfreude.
Leitung: Marie Luise Ober & Roland V. Karrasch,
April 2024-Seminar:
Sa,20.04.24~10.-17.30/So,21.04.24~10.-16.30 Uhr
November 2024-Seminar:
Sa,16.11.24~10.-17.30/So,17.11.24~10.-16.30 Uhr
Kosten 220,00€



