

- Denken und fühlen Sie kräftezehrend, weil Sie in Wirklichkeit müde und erschöpft sind und Angst haben?
- Fällt es Ihnen schwer in der Früh aufzustehen, um den Tag beginnen zu können?
- Haben Sie das Gefühl der Umgebung und dem Leben ausgeliefert zu sein und keine Kontrolle oder Einflussmöglichkeiten zu besitzen - Sie sind das Opfer der äußeren Umstände geworden!

Die integrativen, bewegungstherapeutischen Methoden im Freien ermöglichen einen neuen Zugang im Handeln, Erleben, Spüren und Beobachten. Durch die Bewegung verbessern wir unsere Körperfunktionen wie Kraft und Koordination. Die Morgen- bzw. Abendaktivierung steigert unsere Ausdauer und lässt uns eine optimistische Haltung für den Alltag einnehmen.

Gemeinsam in Bewegung zu sein, zeigt uns, dass wir mit unseren Problemen nicht alleine sind. Unterstützung und Last kann geteilt werden. Mehr Augen sehen auch mehr!

Lernen Sie den Affengeist mit Atem- und Herzübungen zu stoppen, damit die innere Harmonie ein zu Hause findet. Finden Sie Ihre Widerstands- und Liebesfähigkeit, um Druck, Frust und Rückschlägen gelassen zu begegnen.

Für wen ist dieses Geist- und Körpertraining geeignet:

- Für Menschen mit Angst und Panikattacken
- Für Menschen, die sich auf die Suche nach Motivation und Lebensfreude begeben wollen
- Für Menschen, die „Gleichgesinnten“ begegnen wollen und soziale Beziehungen in der Gruppe knüpfen möchten
- Für Menschen die positive gruppenspezifische Prozesserfahrungen erleben wollen

Das Integrative Selbsthilfetraining ermöglicht Ihnen, wieder eine zuversichtliche und gelassene Lebenshaltung in ihrem Alltag einzunehmen.

Kosten: [Jahresmitgliedschaft beim Verein KATHARSIS](#)
[1x jährlich EUR 96,00](#)