



praxis **j.** fischer

## „Gewahrsein“

-Vom Finden der eigenen Mitte-

(3-tägig) in der Benediktinerinnenabtei in Steinfeld

mit Joachim Fischer

Feldenkraislehrer, Embodied Life Teacher, Focusingbegleiter

Gelassenheit, inneres Gleichgewicht und persönliche Freiheit durch Bewegungen aus der Feldenkraismethode –  
Grundlagen stiller Sitz -und Gehmeditation –  
und innerem gewahr werden.

Freitag 14.09.-Sonntag 16.09.2018

*Wie können wir lernen, selbstverantwortlicher mit uns,  
unseren Mitmenschen und unserer Umwelt umzugehen?  
Eine größere Bewusstheit für unsere Handlungen  
könnte ein Weg sein.*



Wir leben in einer sehr herausfordernden Zeit. Äußere und innere Lebensumstände tragen dazu bei, dass uns der Zugang zu unserem Selbst, zu unserer eigenen Mitte abhanden kommt. Diese eigene Mitte zu finden, als Kraftort, Ankerplatz und Ruhepol ist Ziel dieses Seminars.

Lektionen aus der Feldenkraismethode, stille Sitz- und Gehmeditation und Übungen des geführten nach Innen-Schauens, aus dem Focusing und dem Embodied Life werden uns helfen, Wertschätzung für uns und unseren Körper zu entwickeln.

Datum: 14.09.-16.09.2018

Kosten: Seminarbeitrag 150 €

Kosten für Unterkunft / mit Vollpension /  
2 Nächte im Einzelzimmer 111 € pro Person

Ort: Benediktinerinnen Abtei Steinfeld

Anmeldung: [www.praxis-j-fischer.de](http://www.praxis-j-fischer.de)

oder Joachim Fischer, Neuwied, Fon 0 26 31 - 35 97 00

Mehr Informationen, Fotos, Anfahrt etc. unter:  
[www.benediktinerinnen-steinfeld.de](http://www.benediktinerinnen-steinfeld.de)



Praxis für Physiotherapie und Feldenkrais Joachim Fischer  
Rheinstraße 40 | 56564 Neuwied

Fon / Fax 0 26 31 - 35 97 00 | [www.praxis-j-fischer.de](http://www.praxis-j-fischer.de)