



ANKE DURT

THERAPIE ■ BERATUNG ■ SEMINARE

## Seminare

### WAS BRAUCHE ICH JETZT?

Wie können Sie in stressigen Zeiten energievoll und lebensfroh bleiben?

Es geht hoch her, der Alltag hat Sie fest im Griff. Sie haben das Gefühl, keine Zeit mehr für sich selbst zu haben.

Doch genau jetzt ist es wichtig zu wissen, was Sie brauchen und wie Sie es realisieren können. Der Fokus liegt darauf: Wie Sie mit Ihrer Kraft haushalten, Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und in Ihrem Körper sein können, um sich überhaupt zu spüren. Und so entsteht Energie und ein Gefühl von Frieden in der Körpermitte. Sie können warten, bis sich außen etwas verändert – oder SIE starten JETZT!

Und erschaffen so aus Stress ein Leben mit Zufriedenheit.

### ZIELE

- Klarheit über die aktuelle Situation erhalten
- Bewusstsein erweitern
- Sich präsent und lebendig im eigenen Körper fühlen
- Seine eigenen inneren Kräfte entdecken und einsetzen
- Energie gewinnen und die Mitte spüren können
- Abgeben von schweren, belastenden, erschöpften Teilen
- Gelassene, selbstbestimmte und vertrauensvolle Sequenzen erleben
- Praxisnahe Lösungswege mitnehmen

### INHALTE & MODALITÄTEN

- Visualisierungen und Phantasie Reisen
- Körperübungen
- Energie- und systemische Arbeit
- Natursequenz
- Bequeme Kleidung für den Seminarraum
- Festes Schuhwerk und warme Kleidung für einen Spaziergang
- Stirnlampe oder Taschenlampe

### TERMIN

- Neue Termine jederzeit auf Anfrage!

### ZEIT



ANKE DURT

THERAPIE ■ BERATUNG ■ SEMINARE

- Einige Stunden je nach Teilnehmeranzahl

## **ORT**

Praxis Anke Durt, Katharinenstr. 6 b  
86899 Landsberg am Lech

## **LEITUNG**

Anke Durt (0049 1 77 70 69 59 0, [E Mail an Anke Durt](mailto:info@anke-durt.de))

## **GEBÜHR**

- EUR

Getränke und andere Kleinigkeiten sind in der Gebühr enthalten.

## **ANMELDUNG**

Es ist eine kleine Gruppe von maximal 8 Personen vorgesehen. Bitte nutzen Sie direkt die [Anmeldeoption](#) dieser Homepage.