



## Wege aus der Angst – Der Angst bewusst begegnen Workshop

Mit Übungen aus dem Meridian Qigong und der Kinesiologie treten wir achtsam über unsere Atmung mit den Engstellen in unserem Körper in Kontakt, schulen unsere Körperwahrnehmung und lernen mit sanften und fließenden Bewegungen die Anspannung und Enge in uns zu lösen.

- Wir lernen dabei, wie wir, jeweils auf die Situation oder Begegnung abgestimmt, auf Angst reagieren können damit sich unser Nervensystem wieder beruhigen kann.

Die praktischen Übungen helfen dabei, uns wieder zu erden. Das Verständnis über die Zusammenhänge der vielfältigen Auslöser von Angst hilft uns, bewusster mit unserer Angst umzugehen. Wir setzen Anker, wenn die Situation droht, außer Kontrolle zu geraten.

- Der Workshop wird mit einer kleinen Mediation abgeschlossen.

**Termine/Uhrzeit:** Freitags, 11. März, 25. März, 08. April 22, 17.00-20.15 Uhr

**Teilnahmevoraussetzungen:** Keine

**Teilnehmer Zahl:** min. 6 - max. ca. 10 Teilnehmer

**Kosten:** € 135,00/ € 120,00 für Ausbildungsteilnehmer der Heilpraktikerschule

**Kursort:** online oder wenn möglich in Präsenz

**Kursleitung:** HP Lydia Landes, geb. 1975, 1 Sohn,



Heilpraktikerin seit Nov. 2014 in eigener Praxis in Landsberg und München tätig.

Praxisschwerpunkte: TCM (Traditionelle

Chinesische Medizin mit 5 Elemente Akupunktur, Ohrakupunktur, Cranio-Sacrale Therapie, Spagyrik (Phylak-Sachsen, Soluna),

Holistische Psycho-Kinesiologie nach Silvana Schmitt, Meridian Qigong Kurse und Workshops über VHS Landsberg und in eigener Praxis in Landsberg

