



Tiefes Ruhen ... bei sich selbst ankommen

Das „Tiefe Ruhen“ ... Ruhe für Körper, Geist & Seele

Das Tiefe Ruhen ist eine besondere Art der Selbstfürsorge. Sie lädt dich ein, den Alltag und die gewohnten Muster hinter dir zu lassen und in einem Zustand von Offenheit & Weite anzukommen.

körperlich:

Diese Praxis ist ganz bewusst im Liegen. Auf diese Weise kann dein Körper zur Ruhe kommen. Er erholt & entspannt sich.

geistig:

Angeleitet durch meine Stimme bekommt dein Verstand eine Pause: vom Nachdenken und sich sorgen. Es entsteht Weite & Ruhe.

emotional:

Körperliche & geistige Entspannung wirken auch auf anderen Ebenen: Emotionen haben einen Raum, ohne dass du überwältigt wirst.

Weitere Informationen, Termine, Info-Veranstaltungen: www.nel-art.de
Elke Scheffer, 0201 5978492 oder 0160 92414141

