

Kursserie

Alltagsmuster wahrnehmen und verändern

Daten

Kurs 1	Fr. 27.10.23
Kurs 2	Fr. 10.11.23
Kurs 3	Fr. 17.11.23
Zeit:	jeweils 18.30 - 20.30 Uhr
Ort:	Niyama Studio, Falknerstr. 35, 4001 Basel
Preis	Paket CHF 140.- / 115.-* Einzel CHF 50.- / 40.-*

*Personen in Ausbildung & unlimitiertem Niyama-Abo

Mindestanzahl pro Kurs:	4 Personen
Anmeldeschluss:	jeweils 5 Tage davor
Anmeldung unter:	info@leikeli.ch

Kursserie
mit Rachel

Du möchtest einer Alltagssituation anders begegnen? Du möchtest Verhaltensmuster loslassen, verändern, transformieren und Platz für Neues schaffen? Du möchtest dir eine kleine Auszeit nehmen und dich besser kennenlernen?
Dann bist du hier genau richtig!

Der Kurs bietet dir eine Möglichkeit, dich intensiver mit dir und einer Situation, einem Alltagsmuster von dir zu befassen. Diesem Raum zu geben und in Veränderung mit dem Muster zu gehen sind Bestandteile der dreiteiligen Kursserie. Dieser beinhaltet die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema anhand individueller Prozessarbeit durch Reflexionsanstösse, themenunterstützter Yogapraxis und Atemübungen.

Die Kursserie ist als Paket oder einzeln buchbar; aufgrund der Prozessarbeit aber darauf ausgelegt, alle drei Kurstage zu besuchen.

Inhalt Kurs 1 Wahrnehmen & Bewusst werden
Inhalt Kurs 2 Loslassen & Platz schaffen
Inhalt Kurs 3 Integrieren & Manifestieren

Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf einen kleinen Veränderungsprozess einlassen möchten. Eine fortgeschrittene Yogapraxis ist nicht nötig.

Bei Fragen kannst du dich gerne bei mir melden.
If you speak English, please contact me.



www.leikeli.ch

