



**Im Tanz zwischen Ich und Wir
...Ein Workshop für erfüllte Beziehungen...**

Wir alle bewegen uns in kontinuierlichen Beziehungen zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst. Hierbei kreuzt sich immer wieder unser Wunsch, „**Verbundenheit und Freiheit zur gleichen Zeit zu leben**“. Wir möchten uns innerhalb einer Verbindung frei entfalten. Doch ist das Verständnis von Verbundenheit und Freiheit sehr unterschiedlich. Dies kann zu inneren Konflikten führen, welche meist auf die Menschen projiziert werden, welche uns am nächsten stehen. Wir neigen zu Flucht und Kampfverhalten, verheddern uns in Spiralen, machen den anderen zum Objekt unserer Vorstellungen und realisieren die Dinge, welche wir vermeiden wollten.

Hier knüpft der Workshop an. Wir werden uns in unserer körperlichen und geistigen Selbstwahrnehmung schulen. Muster und Rollenstrukturen hinterfragen. Unsere freie und *klare Kommunikation spielerisch erfahren* und unser *Verständnis für die eigenen Bedürfnisse sowie die Bedürfnisse des Anderen stärken*. Wir erforschen, wie wir in Konfliktsituationen *offen und verbunden bleiben* und uns *in einem würdevollen Austausch begegnen*. Dies führt zu *bereichernden und stärkenden Begegnungen und Beziehungen des gegenseitigen „Sehens und Gesehen-Werdens“*.

Der Workshop findet am **14.12.2019** (von 10-17 Uhr) und am **15.12.2019** (von 10- 15 Uhr) in den Räumlichkeiten des Yogazentrums *Rainbowspirit*, Neuer Weg 22/23 in 06484 Quedlinburg statt.



Der energetische Ausgleich für das Wochenende beträgt **130 Euro** pro Person. Wenn du bereits an einem Kurs teilgenommen hast 110 Euro.

Anmeldung und Information bitte via E-Mail oder Telefon an:

Maria Werner (Heilpraktikerin für östliche Medizin, Yogalehrerin, Lift Coach, Betreuer von Dunkel-Retreats)

Homepage: www.heilpraktikerin-mariawerner.de

Mail: einfachbewusstsein@posteo.de

Telefon: 0049 160 848 3275

...Ich freue mich auf Dich...