

„Loslassen. Rückzug. Essenz“

Ein ressourcenorientierter Online Workshop mit Jahreskreisbezug
mit Monika Behling und Anja Haag

Am Samstag, **3.12.22 von 12h bis 18.30h** (mit Pausen) / Online über ZOOM

In diesem meditativ- kreativen Online Workshop begleiten wir dich achtsam und empathisch mit verschiedenen Methoden dabei, die Themen und Qualitäten der winterlichen „dunklen“ Jahreszeit bewusst wahrzunehmen, sinnvoll für dich zu nutzen, deine dich nährenden Wurzeln zu erspüren und zu kräftigen.



Dich erwarten:

- Ein Überblick zu den Qualitäten und Themen der aktuellen Zeitqualität im Jahreskreis
- In einem „Schwellengang“ geht es um das **Loslassen** und verabschieden.
Du solltest dafür innerhalb von max. 15 Minuten erreichbar die Möglichkeit einer Naturerfahrung haben. Weitere Infos und Erfahrungsberichte zum Thema Schwellengang findest du auf Monikas Website.
- Neurographisches Zeichnen zur Frage „Welche **Kräfte** nähren dich in der Tiefe?“
- Dyaden Meditation – eine nährnde und verbindende Selbsterforschung zu zweit zum Thema **Essenz**
- Zeit für Reflexion, Austausch und Ideensammlung für den Transfer des Erlebten in den Alltag

Du brauchst:

Computer mit Kamera, Headset/Lautsprecher/Mikro, Timer
Zeichenmaterial: 2 Blatt Din A4 Zeichenpapier, Buntstifte, schwarze Fineliner in unterschiedlicher Stärke (0,1 - 0,8mm), Anspitzer, ein schwarzer breiter Marker (3-5mm)

Offenheit und die Bereitschaft, dich auf die Angebote einzulassen.

Für 4 - 10 Teilnehmende
Investition nach deinen Möglichkeiten 60€ / 80€ / 100€

Anmeldung bis zum 28.11. bei Anja: kontakti@anjahaag.de

Infos zur Neurographik: www.anjahaag.de
Infos zum Schwellengang: www.monikabehling.de