



ATEMPAUSE ATEMFREIHEIT

INNEHALTEN

mit
Meditation, Musik, Text-Impulsen
und Wahrnehmungs-Übungen

dienstags (ca. 14-tägig)
von 18:30 - 20:00

Heiner Max Alberti
Florian Noack



Als Praxis, die sich neben der tiefenpsychologischen und körperorientierten Psychotherapie auch der Achtsamkeits- und Meditationspraxis verschrieben hat, möchten wir, Heiner Max Alberti und Florian Noack, im 2-wöchigen Rhythmus ein Format anbieten, das Ihnen die Gelegenheit gibt, innezuhalten und sich in der Stille und der Verbundenheit zu erleben. Wir nennen das Format ATEMPAUSE - ATEMFREIHEIT. Es bietet Zeit und Raum, das Leben immer wieder neu auszurichten:

- durch leichte Körperarbeit die Seins-Ebene ansprechen
- durch Text-Impulse den Geist auffrischen
- durch Musik und Kontemplation die Seele berühren
- und in der Meditation die Einheit in der Stille wiederfinden

WO: PraxisGemeinschaft Meesenring,
Meesenring 2, 23566 Lübeck

WANN: dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr.
Die genauen Termine finden Sie auf unserer Website.

Für Interessierte gibt es ab 18h eine Einführung in die Meditation: Wir beantworten gerne Ihre Fragen.

KOSTEN: pro Abend 30€
Zehnerkarte für 250 € (übertragbar)

ANMELDUNG: über unsere Website:
www.koerpertherapie-luebeck.de
oder DI / DO zu den Bürozeiten 9:30 bis 11:30

HEINER MAX ALBERTI

Diplom-Psychologe. Seit 35 Jahren tätig in freier Praxis als Psychologischer Psychotherapeut, Coach, Supervisor und Trainer. Kontemplationslehrer.

FLORIAN NOACK

Heilpraktiker für Psychotherapie, Künstler, Musiker, Diplom-Pädagoge. Ausbildung in Integrativer Bewegungs- und Tanztherapie, Fortbildung in Paartherapie. Langjährige Meditationspraxis (Vipassana)