

VERWURZELT IN MIR

Ein Tagesworkshop für Erdung, Nervensystem & innere Stabilität

Ort: Seminarhaus Sonnenlicht, Wenden-Gerlingen

Termin: 02.08.26, 10-18 Uhr

Ausgleich: 108 Euro

Wie bleibe ich bei mir, wenn das Leben laut wird?

Es gibt Zeiten, in denen wir funktionieren müssen.

Zeiten, in denen vieles gleichzeitig auf uns einwirkt:
Aufgaben, Erwartungen, Beziehungen, Entscheidungen.

Und vielleicht kennst du das Gefühl, dabei ein Stück von dir selbst zu verlieren.

Dieser Tag lädt dich ein, wieder in dir anzukommen.

Verwurzelt sein in dir

An diesem Tag geht es um deine innere Erdung:

- 🌿 Wie finde ich Ruhe in mir, auch wenn es im Außen stürmisch ist?
- 🌿 Wie erkenne ich die Signale meines Nervensystems?
- 🌿 Wie komme ich aus dem Funktionieren zurück ins Spüren?
- 🌿 Wie kann ich mich selbst wieder sicher in meinem Körper verankern?

Dich erwartet

- 🌿 Sanfte Körper- und Erdungsübungen
- 🌿 Nervensystemarbeit in verständlicher, erfahrbarer Form
- 🌿 Meditationen zur Rückverbindung mit dir selbst
- 🌿 Zeit in der Natur
- 🌿 Austausch im Frauenkreis
- 🌿 Momente der Stille und Integration

Dieser Tag ist eine Einladung

langsamer zu werden.

wieder zu spüren.

dich selbst zu halten.

und dich in dir zu verankern – unabhängig von dem, was im Außen geschieht.

Musik & Klang: Handpan begleitet den Tag in ausgewählten Sequenzen und unterstützt die Rückverbindung in den Körper und ins Spüren.