

Achtsam und gelassen mit der Belastung umgehen

Ta
ij
i
üb
t
di
e
Ku
ns
t,
an
ge
si
ch
ts
äu
ße
re
r
Be
la
st
un
ge
n
in
ne
rl
ic
h
zu
en
ts
pa
nn



en
.
Da
nn
er
we
is
t
si
ch
sc
he
in
ba
r
sc
hw
ac
he
s,
fl
ie
ße
nd
es
wi
rk
sa
me
r
al
s
st
ar
ke
s
un
d
mä
ch
ti

ge
s.
Kr
äf
te
,
di
e
ei
nw
ir
ke
n,
we
rd
en
an
ge
no
mm
en
un
d
ge
nu
tz
t,
st
at
t
si
e
zu
be
kä
mp
fe
n.
Un
d
es

is
t
mö
gl
ic
h
zu
ge
wi
nn
en
,
oh
ne
„e
tw
as
au
sh
al
te
n“
od
er
„g
eg
en
et
wa
s“
zu
kä
mp
fe
n.

Erstaunlicherweise können wir mit uns selbst, mit anderen und mit äußeren Belastungen auch schonend, friedvoll und entspannt umzugehen. Im Vordergrund meiner Kurse steht das Erleben. Aufgrund von Erfahrung werden neue Handlungsmuster entdeckt. Erfahrene und Anfänger lernen gemeinsam voneinander: wertschätzend und neugierig.

Wöchentlich

- Taiji-Kurs: jeden Do. 19:00-21:00 Uhr, SIMBAV e.V.

Vortrag / Workshop

- 27.07. 11:00 Entspannt bewegen (vor dem VHS-Gebäude)
- 07.08. Afghanic: Buddhismus in Afghanistan
- 12.08. Rotary: Völkermord in Tansania
- 12.09.-14.11. VHS: neuer Taiji-Kurs, 10x
- 16.09.2024, 19:30 VHS: Vortrag zu Schamanismus –
- 19.10.2024, VHS 10-17:00 Uhr: Stimme & QiGong
- 23.10.2024, AEWB: Zertifizierungen und Qualität
- 17.11.2024, VHS 10-17:00 Uhr: Workshop: Spielend mit Belastung umgehen
- 08.11.2024., DHZ: Chir. Naht
- 09.11.2024, Ärztekammer Niedersachsen. Medizinische Aspekte von FGM, Göttingen.
- XX.02.2025, VHS: Tansania: Vergessener Völkermord
- 07.02.2025, AEWB Online: Stressmanagement
- 11.-12.02.2025, Hebammen Paderborn: Chir. Naht,
- 24.03.2025. DHV: Unversehrtheit