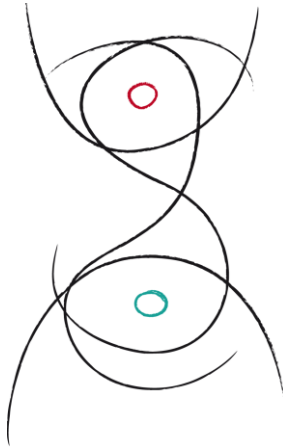


# Selbstentfaltung durch Meditation und subtile Körperarbeit



Mittwochabends 19.00 -  
20.30

**monika zierl**  
psychologische Psychotherapeutin  
domplatz 7, 93047 regensburg  
Tel.: 0941-504 14 20  
zierlmonika@gmail.com

Kosten pro Abend 20€  
Komplettbuchung  
6Abende 100€

Ermäßigung möglich

*„Die einzige Möglichkeit, einen Menschen oder irgendetwas anderes in der so genannten äußeren Welt zu erkennen, geschieht durch das Erfühlen mithilfe unseres Körpers. Der ganze Kosmos wird als Empfindungen im Körper erlebt.“*

*Aus Living this moment, Sutras for instant Enlightenment*

Die Wahrnehmung der Wirklichkeit ist eingeschränkt durch unsere Vorerfahrungen. Wir haben alle gelernt, uns zu schützen vor verletzenden Erfahrungen. Diese Schutzmechanismen sind auf körperlicher Ebene immer mit Kontraktion und Spannung verbunden. Das führt neben Verspannungen auch zu Einschränkungen in unserem Fühlen und Denken. Als Grundlage für tiefere Erfahrungen ist es dafür sinnvoll die inneren Räume wieder zu öffnen.

In diesem Basiskurs werden wir von daher den Schwerpunkt auf körperliche Entspannung lenken und unsere Körper einladen, sich zu öffnen, mehr inneren Raum zuzulassen. Der Ablauf der Sitzungen wird im Wesentlichen darin bestehen, abwechselnd leichte Bewegungsübungen, Üben im Liegen und stilles Sitzen mit und ohne Anleitung zu praktizieren. Es gibt jeweils einen kurzen Theorieteil und Raum für Austausch.

Dieser Kurs ist auch als Grundlage gedacht für tiefere innere Erforschungsprozesse für die die Fähigkeit dieser Art von Innenwahrnehmung die Voraussetzung ist.

Die Bereitschaft zu Hause zu praktizieren ist wichtig, damit sich eine Vertiefung entfalten kann.

Anmeldung bitte telefonisch oder per email:  
[info@koerperpsychotherapie-zierl.de](mailto:info@koerperpsychotherapie-zierl.de)

[www.koerperpsychotherapie-zierl.de](http://www.koerperpsychotherapie-zierl.de)

