

ATMEN UND ERDEN

SEMINAR · BERLIN-FRIEDENAU

Atmen und Erden - ein Tag für Dich im Herbst

Ein Workshop auf Basis des Erfahrbaren Atems und Hakomi, einer achtsamkeitsbasierten Methode der Körperpsychotherapie.

In diesem Workshop unterstützen wir Dich darin, Deine innere Verbindung zu Dir selbst zu stärken und neues Vertrauen zu entwickeln.

Einfache, wohltuende Bewegungen lassen Deinen Atem immer freier und lebendiger fließen. Ein bewusstes Wahrnehmen des Atemgeschehens im Körper bewirkt Veränderung im feinen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. In dem so entstehenden Raum können sich auf sanfte und individuelle Weise innere Qualitäten und Kräfte entfalten. Von Innen kommender Halt, Ruhe und Kraft, Klarheit und Leichtigkeit können neu erfahren werden und Dich fortan auf Deinem Weg begleiten.

Nachdem Du am Vormittag über Deinen Atem die Verbindung zum Körper vertieft hast, wenden wir uns am Nachmittag dem zu, was sich von Dir zeigen möchte und ins Leben will.

Es ist eine Reise zu Dir selbst in kleiner Runde, getragen von einer einladenden und nicht wertenden Atmosphäre. Wir halten inne und schaffen einen Resonanzraum für Dein eigenes Sein und das der Anderen.

Wir bieten Dir Übungen an, die auf Achtsamkeit beruhen und Dir die Gelegenheit geben, die eigenen Innenwelten zu erforschen, und dort, wo etwas auf Veränderung wartet, neue Möglichkeiten und Kraftquellen in Dir zu entdecken.

GRUPPENLEITUNG



Astrid Peacock - Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Praxis für Körperpsychotherapie, Hakomi-Therapeutin.
kontakt@astrid-peacock-therapie.de · 0179 222 9871



Vicky Kemnitz - Atemtherapeutin, Diplom-Psychologin,
HP Psychotherapie, Einzel- und Gruppenarbeit.
www.das-meer-in-mir.de

SEMINAR-DETAILS



Wann	Sa, 19. September 2026 · 10:00–17:00 Uhr <i>Mit einer Stunde Mittagspause</i>
Wo	Praxis für Atemtherapie Deidesheimer Str. 25 · 14197 Berlin
Kosten	130€ Frühbucher, bis Ende Juli 26: 120€ <i>Für Getränke und Snacks wird gesorgt.</i>
Anmeldung	kontakt@astrid-peacock-therapie.de