

Liebe Leserinnen und Leser,

„**Muße finden**“ ... das war das diesjährige Motto unserer gerade beendeten ALLTAGSOASE.

Dazu taten wir in Kroatien eine Woche lang das, was wir sonst unbewusst tun, mit voller Aufmerksamkeit. Scheinbar unbedeutende Aktivitäten, die wir sonst als Mittel zum Zweck betrachten, machten wir zu einem intensiven und besonderen Erleben.

Wir erfuhren

- wie sehr Atem uns spürbar mit Lebensenergie (er)füllt
- wie ein bewusstes Wahrnehmen unserer eigenen Bewegungsabläufe dazu führt, eine neue Qualität und Bewegungsfreiheit zu erreichen
- wie gegenwärtig sich die Zeit dehnt und Raum eröffnet für Selbsterfahrung und -gestaltung und damit Zufriedenheit und Ruhe bewirkt
- wie eigene Präsenz klärt und bereichert
- wie Optionen sich wie von selbst spielend eröffnen
- wie im Losgelöstsein Potenziale sichtbar werden

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in all Ihrem Tun Maße finden.

Herzliche Grüße

Gabriele Gärtner & Team

Aktuelles

- **Körpersprache interpretieren** in Immenhausen 18.03. – 22.03.2019
- **Individuelles Einzelcoaching** nach Vereinbarung