

**Für Deine „Work-Life Balance „Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“  
W“i“rkshop am 04. Mai 2019  
17 Uhr bis 19: 15 Uhr im Butterfly and Friends Bonn  
mit Alex Pfender Soul-map & Claudia Zecha-Wentzlaf Puravida Bonn**

**In diesem W“i“rkshop lernst Du mit Leichtigkeit abzuschalten und Dir bewusst eine wohlthuende Auszeit zu gönnen. Die Strategien steigern Deine Leistungsfähigkeit.**

Wer kennt das nicht? Wir sind ständig mit Planungen und to do´s sehr kopflastig beschäftigt, verpassen oft im „jetzt und hier“ zu leben und unserem Körper Gutes zu tun.

Unser Geist gleicht einer Horde Affen, die von Baum zu Baum springen. Rastlos und unbeständig, manchmal launisch und unschlüssig. Im Buddhismus wird dieser Zustand „Monkey Mind“ genannt. Uns Europäern ist das Wort Gedankenkarussell geläufiger.

Unsern Körper vernachlässigen wir häufig und nehmen ihn meist erst wahr, wenn wir Schmerzen, Verspannung oder Krankheiten spüren.

Claudia hat als Physiotherapeutin und Trainerin ein unglaubliches Geschick Menschen zu motivieren und zu faszinieren. Lasse Dich auf eine einzigartige Reise in Deinen Körper entführen.



Du wirst Rhythmen und good vibrations in Deinem Körper spüren. Moves zu tollen Songs helfen Dir mit Leichtigkeit abzuschalten und schenken Dir Wohlbefinden und jede Menge Spaß.



Alex schafft es als Meditationslehrerin Deinen Geist mit Meditation und Achtsamkeit sanft zu bändigen.

Meditation dient dazu, Deine Aufmerksamkeit vom Außen und vom Kopf abzuziehen, Dir Deiner Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, Dich aber nicht darin zu verlieren; sie wahrzunehmen und dann weiterziehen zu lassen. Ziel ist, durch Atemmeditation den Geist zu beruhigen und durch Achtsamkeitsmeditation Deinen Körper bewusst wahrzunehmen

**Beides miteinander kombiniert ist eine wirkungsvolle Strategie für Deine Work-Life Balance, um Kopf und Körper zum Wohle beider zu beachten.  
Kraft zu tanken, Deine Akkus wieder aufzuladen und Deine Leistungsfähigkeit zu steigern. Einfach & alltagstauglich!**

Wir freuen uns, Dich dabei zu begleiten. **Du möchtest Dir einen Platz sichern**, melde Dich bis spätestens **20. April** an bei [Nia@puravida.-bonn.de](mailto:Nia@puravida.-bonn.de).

Die 2 Stunden und 15 Minuten randvoll gefüllt mit wertvollen Inputs kosten 40 Euro.