



Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti



Vortrag

Bewegung & Beweglichkeit Basis für körperliche und seelische Gesundheit



Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti

Viele Erkrankungen entstehen aus Mangel an Bewegung. Und zwar sowohl aus Mangel an körperlicher Bewegung, als auch aus Mangel an »innerer« Beweglichkeit und Flexibilität. Innere Bewegung meint, alte Denkmuster und Glaubenssätze loszulassen und sich unvoreingenommen auf den Augenblick und das momentane Gefühl zu konzentrieren. Zuzulassen, was gerade in uns geschieht und diesem Prozess Raum zu geben.

Für die Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit gehören körperliche, wie »innere« Beweglichkeit zusammen – sie müssen unbedingt miteinander verknüpft werden. Dies bedarf eines tieferen Verständnisses für körperliche, zelluläre und emotionale Zusammenhänge. Und in Folge dessen eines täglichen speziellen »Trainings«, das erlernt und weitergegeben werden kann.

Donnerstag, 21. März 2019, 20:00 Uhr

Yoga-Loft Bruckmühl, Gewerbepark BWB 26A, 83052 Bruckmühl

Eintritt frei, Anmeldung unter: info@yoga-loft-bruckmuehl.de oder info@gerlinde-foti.de