

eigene

Bedürfnisse

wahrnehmen

Eigene

Bedürfnisse

wahr-nehmen

eigene
Bedürfnis

eigene
Bedürfnisse
WAHR NEHMEN
wahrnehmen

BEDÜRFNISSE

LebensSpuren

Maria Steiner

Konzentriative Bewegungstherapie KBT®,
Psychotherapie, Beratung, Supervision

www.lebensspuren-kbt.de

Offenes Angebot für alle Interessierten:

Am **3. Sonntag** in jedem ungeraden (1./3./5./...) Monat

– Zeit für einen Termin mit Dir selbst – **Sonntag** – zur Ruhe kommen – **Sonntag** – für sich gestalten – **Sonntag** – mit anderen gestalten – s o n n t a g s – konzentriativ – bewegt – bewegend – ...

- Abschalten, Zu-sich-Finden
- eigenen Bedürfnissen Raum geben
- ins Gleichgewicht kommen
- Auftanken
- mit anderen sein
- bei sich sein
- ins Gleichgewicht kommen
- Kennenlernen der KBT
- Austausch über eigene Themen

Die nächste Gelegenheit ist die beste Gelegenheit!

Jeden 3. Sonntag im ungeraden Monat
Anmeldung spätestens 7 Tage vorher –
mind. 5 bis max. 8 Teilnehmer*innen

11:00 – 16:30 Uhr, bitte kleinen Beitrag für
den gemeinsamen Mittagsimbiss beisteuern

Maria Steiner

Konzentriative Bewegungstherapie KBT®,
Psychotherapie, Beratung, Supervision

Singerstr. 6, 86159 Augsburg

Tel.: 08 21 / 59 12 06, Mobil: 0162 3160068

E-Mail: maria.steiner@lebensspuren-kbt.de

www.lebensspuren-kbt.de

Lebensspuren