

Achtsam Essen - Körperwahrnehmung

*ein Abendkurs an acht aufeinanderfolgenden Mittwochen
21. Oktober bis 10. Dezember, 18:00 bis 20:00 Uhr
im Adlersaal in Solothurn*

Durch achtsames wohlwollendes Zuwenden uns selbst gegenüber, suchen wir nach Zusammenhängen zwischen Wahrnehmung, Gedanken und Gefühlen, zwischen Stress und Essverhalten. Wir setzen uns mit Körperempfindungen wie zum Beispiel Hunger und Sättigung auseinander und versuchen unseren Körper als Zuhause zurückzuerobern.



Informationen: Natasha Noguera 032 622 41 20

www.bewegend.ch