Lebenskraft –
bewegt durch den Winter
11.11.-16.12.2025 ONLINE

Die Tage werden kürzer und kälter, Zeit es Dir zu Hause gemütlich zu machen! „Lebenskraft – bewegt durch den Winter“ ist die Einladung bei Dir anzukommen und wahrzunehmen, was in Dir lebendig ist. Dein Körper dient Dir dabei als Vehikel. Du darfst spielerisch neugierig Deinen Bewegungsimpulsen folgen und erkunden, was entstehen möchte. Focusinganleitungen kombiniert mit Bewegungseinladungen laden Dein Spüren und Erleben ein.

Zeiten:	Immer Dienstags, 19-20 Uhr
Termine:	11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.
Kosten:	90,00 € für die 6 Termine
Ort:	Online, über Zoom
Anmeldung:	info@kraft-der-ruhe.de
Mehr:	www.kraft-der-ruhe.de

Was erwartet Dich:

- Mehr Lebendigkeit
- Verbundenheit mit Deiner inneren Mitte
- Da-Sein und Da-Sein-Lassen
- Kontakt zu Deiner Lebenskraft
- FreiRaum Übungen
- Eine feste geschlossene Gruppe
- Raum für Selbstfürsorge

Ich bringe eine bunte Mischung aus Focusing, Focusing in Bewegung, Authentic Movement, 5-Rhythmen-Tanz, verschiedenen Selbsterfahrungsformaten, Capoeira und Achtsamkeit mit, die ich in diesem Format anbiete und kombiniere.

Herzliche Grüße,
Blanca De Rojas

Focusing Beraterin/Ausbilderin (DFI) & Kinder-Capoeira Trainerin

DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT DAF WÜRZBURG

Achtsamkeit • Bewegung • Focusing

Blanca De Rojas Sanjuan
+49-178-1760338
Info@Kraft-der-Ruhe.de
www.Kraft-der-Ruhe.de

Blanca De Rojas KRAFT DER RUHE