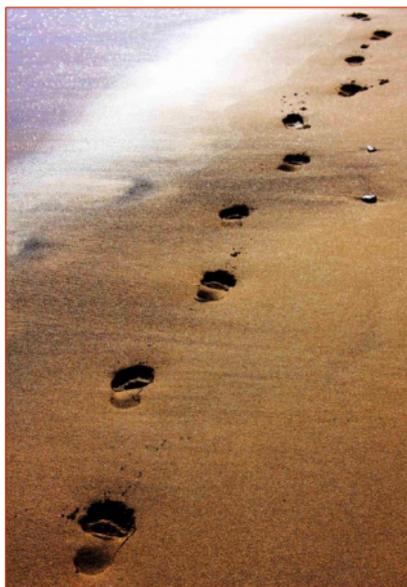


Morgen- Geh- Meditation

Was: Rückwärts-Geh-Meditation mit Rückblick auf den vergangenen Tag entlang des Ufers der Regnitz zur Stärkung von Vergegenwärtigung, Beobachter-Selbst, Defusion und Werten



*Bewusste Schritte gehen.
Bild: Albrecht E. Arnold / pixelio.de*

Wann: Samstag, 13.10.18, 7:45 Uhr bis 8:45 Uhr

Wo: DGKV-Kongress Bamberg, Treffpunkt Außen-Pforte Stephanshof; Meditation am Regnitzufer

Ablauf: Den eigenen Weg noch einmal gehen, in den eigenen Spuren - allerdings rückwärts - bewusst, Schritt für Schritt - körperlich und in der Vorstellung: Die Geh-Meditation wechselt mit Reflexion des vergangenen Tages und dessen persönlicher Bedeutung

Anbieter: Reimer Bierhals, **Weitere Infos:**
www.psychotherapie-bewegt.de/walk-back-meditation/