



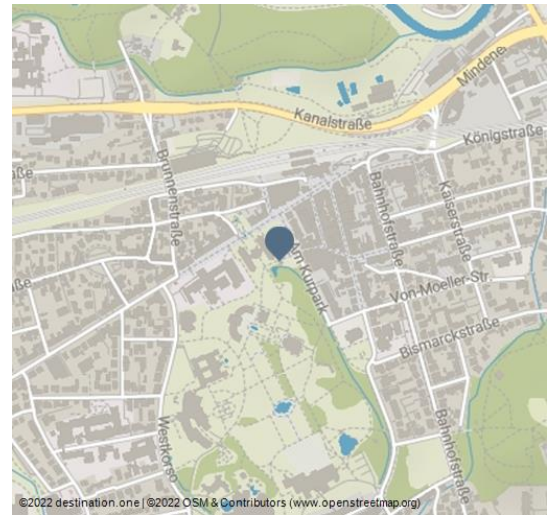
# KlangEmbodiment®Meditation mit Sigrid Höhr

Wellness und Gesundheit

Erholung



Sigrid Höhr - © Peter Hübbe



**Schnellebige Tätigkeiten, Herausforderungen und ständige Anpassung an Neues bestimmen zunehmend deinen Tag. Du hast das Gefühl, nie fertig zu sein. Du verlierst dadurch die achtsame Verbindung zu dir selbst und damit auch zu deinem Körper. Energie und Aufmerksamkeit befinden sich eher im Kopf in Form von Gedanken. Dein Körper kennt jede Faser, jede Ebene deines Seins und deines Lebens. Er sendet dir Botschaften und Impulse, mit denen er dir wie ein Kompass wohlwollend den Weg weisen möchte. Bist du bereit, deinem Körper wieder zuzuhören? Je intensiver die Verbindung zu deinem Körpererleben ist, desto besser kannst du seinen Impulsen folgen und für dich selbst sorgen.**

Der KlangEmbodiment®-Meditationskurs ist eine Einladung, für dich herauszufinden, wie dein Körper mit dir spricht und wie du die Impulse in deinem Inneren spüren und wahrnehmen kannst, um selbstwirksam Unruhe und Anspannung im Alltag zu regulieren. Für jede Kurseinheit benötigst Du bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte, Decke, Kissen und etwa zwei Stunden Zeit.

**Treffpunkt:** Badehaus I, Kurpark Eingang

- 1. Kurs:** donnerstags [18:30 Uhr]: 06.04. bis 11.05.
- 2. Kurs:** donnerstags [18:30 Uhr]: 15.06. bis 20.07.
- 3. Kurs:** donnerstags [18:30 Uhr]: 24.08. bis 28.09.

**Schnupperkurse** [18:30 Uhr]:

Mo: 03.04.,

Di: 02.05.,

Mo: 05.06.,

## Adresse:

Im Kurpark  
32545 Bad Oeynhausen

☎ 05731 1300

🏠 [www.staatsbad-oeynhausen.de/](http://www.staatsbad-oeynhausen.de/)

✉ [tourist-information@badoeynhausen.de](mailto:tourist-information@badoeynhausen.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/XzIfd>

Quelle: destination.one

ID: k\_8171

Zuletzt geändert am 28.01.2024, 10:42

Mo: 03.07.,

Mo: 04.09.

**Dauer:** 1,5 Stunden (Schnupperkurse: 1 Stunde)