Aufbau eigener Ressourcen

durch Breema®Körperarbeit

Dieser Tageskurs vermittelt einen ersten Einblick in die Breema Körperarbeit und die unterstützenden 9 Prinzipien der Harmonie.

Köper, Verstand und Gefühle finden in einer gemeinsamen Aktivität in Harmonie zueinander.

Unser Nervensystem entspannt sich, wir schöpfen neue Energie.

Breema wird ausgeführt in Einzel- und Partnerübungen.

Es beinhaltet sanftes Lehnen und Dehnen, Streichungen, rhythmisches Klopfen und Halten. Die Übungen werden in bequemer Bekleidung am Boden auf weicher Unterlage ausgeführt.

Die Aufmerksamkeit liegt dabei ganz im Erleben und Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks. Ausgeführt in gegenseitiger Unterstützung, ohne Beurteilung und Anstrengung, entsteht eine entspannt, lebendige Atmosphäre der Akzeptanz dessen, was ist.

Wir erlernen einige einfache Selbst- und Partnerübungen. Übertragbar in die Arbeit mit unseren Klienten, sowie anwendbar im persönlichen Umfeld.

Leitung: Cornelia Peretti

Breema practitioner, dipl. Polarity Therapeutin in eigener Praxis, Polarity Yoga Trainerin, diverse Aus- und Weiterbildungen im Bereich Körpertherapie, Tanz und Bewegung, Lehrerin

Ich begleite seit vielen Jahren mit Begeisterung Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Bewusstheit und Entfaltung.

Breema® inspiriert, unterstützt und bereichert dabei mein Leben und meine Arbeit nachhaltig.

Zielgruppe: neugierige Interessierte jeden Alters, Therapeut:Innen , Menschen in fordernden Berufen, uva.

Kursdatum: Sonntag, 13. November 2022

Kurszeiten: 9:30 bis 12:30 und 14:00 bis 17 Uhr

Ort: Pfarreizentrum Barfüsser, Winkelriedstrasse 5, 6003 Luzern

Kosten: CHF 220.-

Anmeldung: Cornelia Peretti, Lützelmattweg 8, 6006 Luzern ,telefonisch 078 888 28 50.

Mail:c_peretti@hotmail.com

Der Kurs kann mit 6 Weiterbildungsstunden bei EMR und ASCA abgerechnet werden.